ÑAPA

Weekendbijlage
van dagblad Amigoe

zaterdag 14 mei 2016

E LEYENDA DI

Buchi Fil i Mosa Nena

Een tweetalig Curaçaos liefdesverhaal

Izaline Calister:

Met opvoering op geboorte-eiland komt droom uit

Pagina 12 & 13

Inhoud

Voorpagina 1

Inhoud 2

Uitgelicht 3

Dag van Verpleging 4 & 5

Literatuur 6 & 7

That Woman Award 8 & 9

Eten & drinken 11 & 12

Izaline Calister 12 & 13

Recht 14

Puzzels 15

Beroep onder de loep 16

Foto van de week.

Hond Mica zag dat de deur van het opberghok op een kier stond en zag haar kans schoon. Ada Brito-Wederfoort pakte snel haar camera. Heeft u een mooie foto? Stuur hem dan naar napa@amigoe.com.

Colofon

BLADMANAGER Linda van Eekeres
email: napa@amigoe.com
telefoon: 7672000

CORRECTIE Ari Manse

VORMGEVING Wendela Ataliede
Oscar Vanegas

Aan deze Ñapa werkten mee:

Marja Berk
Monique Casimiri
Vaitiare Jansen
Brede Kristensen
Judice Ledeboer
Mildred Schwengle
May Voges
Miriam de Windt
Ken Wong
Nelly Rosa
Otti Thomas

Thuis.

Efteling

Toen ik op Curaçao woonde wist ik één ding zeker. Ik zou elke maand naar de Efteling gaan als ik in Nederland zou wonen. Daar kwam ik al heel snel op terug. Dat is gewoon niet te betalen. Ik had het geluk dat ik in Brabant op een school werkte waar het jaarlijkse schoolreisje naar de Efteling ging. De kinderen mochten vrij rondlopen door het park wat ons als leerkrachten ook enige vrijheid gaf om in de attracties te gaan. Maar ook met vrienden ben ik geweest. Wat mij daarvan het meeste is bijgebleven is dat we altijd in een rij stonden. Ik schrijf bewust een rij, want het maakt niet uit bij welke attractie je staat. Een rij is er altijd wel. Dacht ik, tot deze week. Via de supermarkt kon je voor korting sparen wat het aantrekkelijker maakt om een dagje naar de Efteling te gaan. En toen die kaartjes eenmaal in huis waren, was er geen houden meer aan voor zoonlief. Hij wilde nog diezelfde week gaan, maar het weer was slecht. Heel slecht. De temperatuur zou niet boven de 10 graden uit komen, er zou veel regen zijn en kans op natte sneeuw en stevige hagelbuien. En toen besloten we om te gaan. Bij aankomst had ik al het gevoel dat dit een goed besluit was. We stonden op rij vijf om de auto te parkeren, wat zoveel betekent als vooraan staan bij een concert van willekeurig welke wereldband. In het park werd dit gevoel verder bevestigd. Moest je in de zomer van 2015 nog twee uur wachten voor de nieuwe attractie de Baron, nu was de wachttijd daar 15 minuten. Niet dat wij hebben hoeven wachten bij de Baron. Ik ga er voor geen goud in. Stapte ik tien jaar geleden nog onbevangen in elke achtbaan, nu zie ik enkel gevaar en sta ik doodsangsten uit. We hebben meerdere attracties dubbel gedaan en bij sommige konden we blijven zitten, zo rustig was het. Ik kan het iedereen aanraden. Wil je naar de Efteling als je in Nederland bent, ga op een regenachtige dag. Er is geen wachttijd, je kunt zo doorlopen. In tegenstelling tot een dag met mooi weer, wanneer je maar vier attracties kunt ervaren omdat de gemiddelde wachttijd anderhalf uur is. Via Facebook zag ik foto's voorbij komen

Monique Casimiri

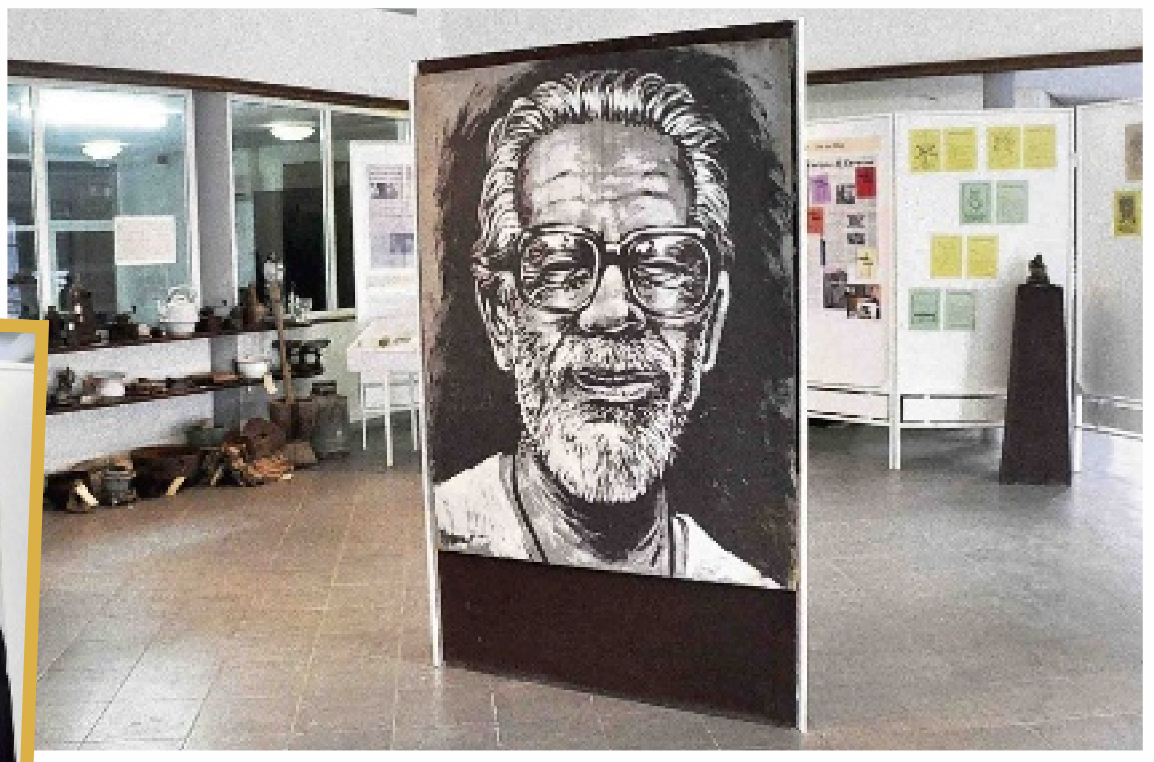
van vrienden uit Curaçao die in dezelfde week de Efteling hebben bezocht. Zij hadden wellicht geen keus gezien de korte vakantie die ze hadden, maar achteraf een slimme zet. Ook zag ik foto's van een groep middelbare scholieren uit Curaçao. Die hadden naast veel universiteiten ook de Efteling gezien, en gelijk hebben ze. Nu zit het waarschijnlijk inbegrepen in de totale studiereis die ze gemaakt hebben. Als ze straks hier komen studeren en moeten rondkomen van een studiebeursje, kunnen ze het zich niet meer veroorloven.

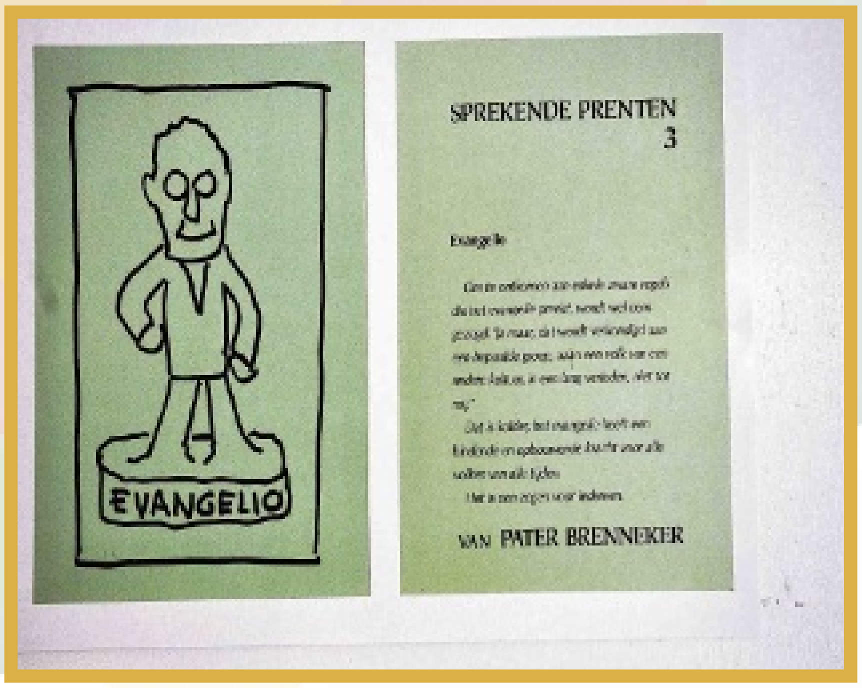
Uitgelicht.

Expositie Pater Brenneker

Pater Paul Brenneker (1912-1996) staat centraal in een expositie van het NAAM (National Archeological-Antropological Memory Management). Spreuken en tekeningen van de hand van Brenneker zijn in het verleden lange tijd gepubliceerd in de Amigoe. Tijdens de opening van de tentoonstelling afgelopen zondag was er een radio-uitzending met Boi Antoin, Stella Oosterhof-Priest en Gladys de Rego-Kuster. De expositie is nog tot 10 juni te zien aan het Johan van Walbeeckplein 13.

Foto's: **Ken Wong**





Dag van de Verpleging zet verpleegkundigen

Elk jaar op 12 mei vieren verpleegkundigen en verzorgenden de Internationale Dag van de Verpleging. Dan wordt Florence Nightingale, de grondlegster van het verpleegkundige beroep herdacht. De Dag van de Verpleging is door de Verenigde Naties in het leven geroepen om alle verpleegkundigen en verzorgenden in het zonnetje te zetten, want zij zijn tenslotte de mensen die het veldwerk doen. Ze staan dag en nacht klaar voor iedereen die verpleging en/of zorg nodig heeft, ze geven aandacht waar nodig.

Tekst: **Judice Ledeboer** Foto's: **Ken Wong**

Karel Sint Jago, unitleider bij Thuiszorg Witgele Kruis: "Zieke mensen voelen zich ook vaak waardeloos en het is aan ons om hen het gevoel van waarde te geven."

"Men zegt dat de artsen de hersenen zijn van het ziekenhuis, maar de verpleging is het hart van het ziekenhuis", zegt Jurgen LaCruz (27). Hij is verpleegkundige in het Sehos en werkt er thans op de intensive care-afdeling. De Ñapa sprak met hem, zijn collega Karel Sint Jago (25) die als unitleider werkt bij de thuiszorgorganisatie het Wit Gele Kruis en met oud-docent verpleegkunde Josina Alkemade.

Jurgen LaCruz (27)

LaCruz zou niets anders willen doen. Hij praat met veel passie over zijn werk. Eigenlijk wilde hij bouwkundige of architect worden, maar zijn moeder zei: ga in de zorg, dan heb je altijd werk. Hij had van jongs af aan al met ziekenzorg te maken omdat zijn moeder, toen LaCruz tien jaar oud was, in een rolstoel terechtkwam. Hij besloot het advies van zijn moeder op te volgen en ging naar de Eligia Martier School die opleidingen in zorg en welzijn aanbiedt. Daar volgde hij de opleiding verzorgende niveau 3. Tijdens het stage lopen groeide de interesse voor een beroep in de zorg en ging hij het zelfs echt leuk vinden. Hij kon zijn moeder ook beter begrijpen en kon beter voor haar zorgen. "Ik leerde bijvoorbeeld technieken om haar in en uit haar rolstoel te tillen."

Nadat hij zijn opleiding gedaan had ging hij naar de IFE waar hij weer in de eerste klas begon. "Ik leerde meer diepgang over het beroep en mijn motivatie groeide", aldus LaCruz. In de jaren die volgden liep hij allerlei stages bij het Wit Gele Kruis en de kinderafdeling van het Sehos. Hij werkte ook als invalkracht bij Kas Hugenholz en Betèsda, waar zijn moeder inmiddels ook woonde. Gedurende zijn studie deed hij ook allerlei cursussen, onder andere ECG en medicatie. Het leek hem leuk om op de ambulance te werken, op de EHBO of op de IC. Hij werkt nu op de IC in het Sehos. "Mijn grootste motivatie om op de IC te werken is omdat ik al mijn kennis kwijt kan op deze afdeling." Hij wil zich verder ontwikkelen en ambieert in de toekomst een leidinggevende functie. "Dat komt vanzelf wel. Ik moet nog veel leren", zegt hij.

"Je doet het werk uit liefde en met veel geduld"

LaCruz vindt dat je als verpleegkundige van mensen moet houden, geduld moet hebben en altijd vriendelijk moet zijn. "Men zegt dat je als verpleegkundige goed wordt betaald, maar je moet het als volgt zien. Zie het als compensatie omdat je voor mensen zorgt. Je moet liefde hebben voor je werk en klaarstaan voor de mensen."

Karel Sint Jago (25)

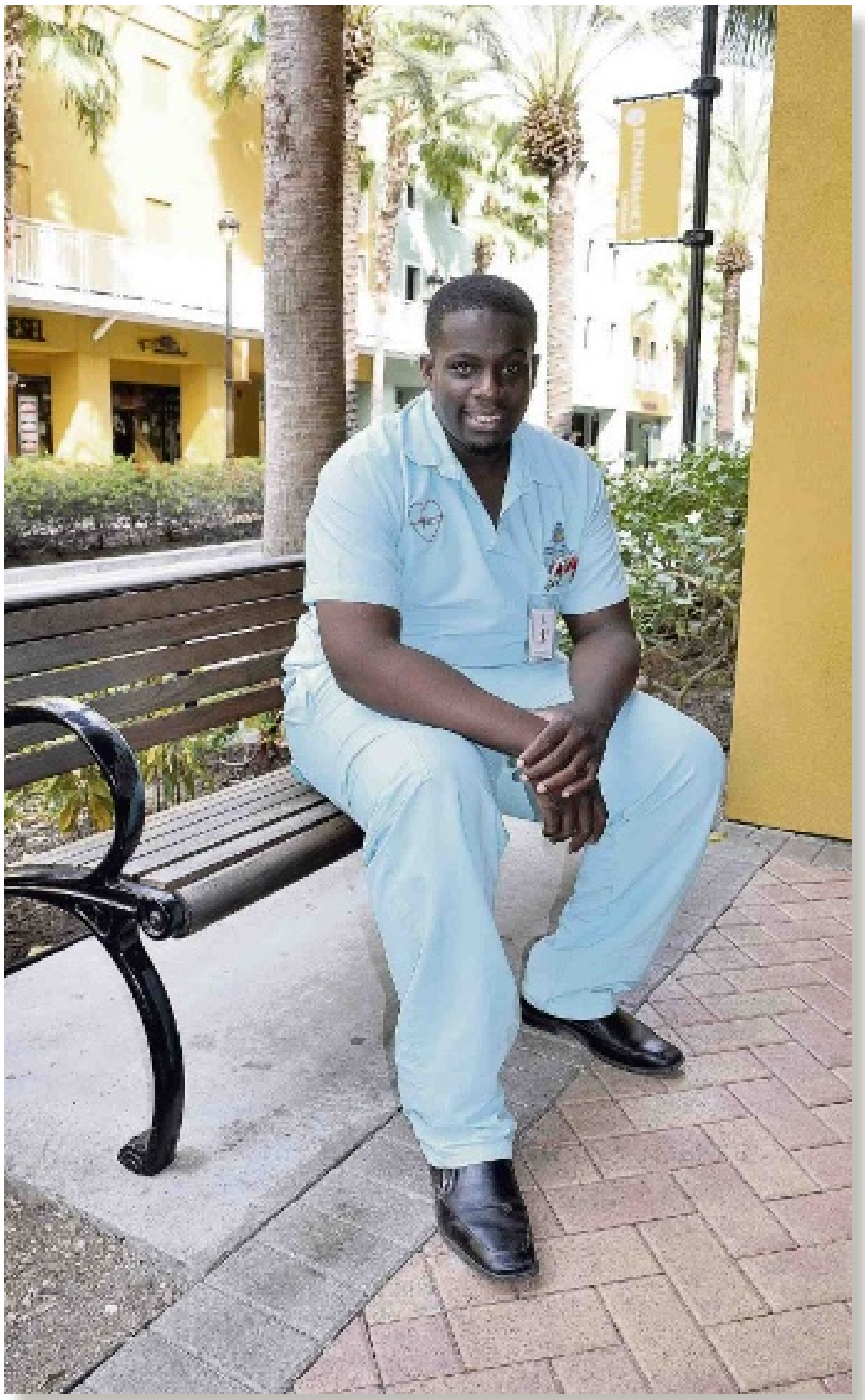
Karel Sint Jago werkt als unitleider bij thuiszorgorganisatie het Wit Gele Kruis op basis D, waar de wijken Brievengat, Schelpwijk, Kwartier, Amerikanenkamp, Suffisant, Kanga en Dein onder vallen. Hij heeft de leiding over acht zusters (een verpleegkundige, ziekenverzorgers en zorgassistenten). Met zijn team zorgt hij voor 82 cliënten die allemaal nog thuis wonen. Bij de thuiszorg gaat het er om dat de cliënten in hun eigen huis kunnen blijven wonen en dat kunnen ze met de hulp van de thuiszorg.
De thuiszorgmedewerkers geven ondersteuning in het huishouden en zorg en indien nodig verpleegkundige zorg.

en verzorgenden in het zonnetje

Sint Jago vindt juist dit werk zo leuk omdat er professionele hulp gegeven wordt in de eigen woonomgeving van de cliënt. “Wij als thuiszorgmedewerkers zijn de ogen en armen van de huisarts. De huisarts stelt de diagnose bij de cliënt, geeft medicijnen en zegt wat er moet gebeuren. Om te kijken welke thuiszorg een cliënt moet hebben doe ik de indicatie en ik maak het zorgplan. Op deze manier heb ik veel contact met de zorgvrager.” In de thuiszorg moeten de medewerkers goed kunnen improviseren. “Je bent niet in een bedrijf werkzaam waar voorraadkasten staan met spullen die je nodig hebt. Je wordt dus heel creatief als je een probleem ter plekke moet oplossen.”

Sint Jago wist al op jonge leeftijd dat hij in de zorg wilde werken. Hij deed de opleiding ziekenverzorgende bij de IFE en later een hbo-opleiding tot verpleegkundige met de module middenmanagement. “Bij de hbo-opleiding krijg je les van specialisten en is er verdieping van de vakken.” Tijdens zijn studie liep hij stages bij instellingen zoals het Ricardus Tehuis, maar het werk dat hij nu doet, waarbij hij veel bij de mensen thuis komt, spreekt hem het meest aan. Als verpleegkundige komt hij regelmatig bij de cliënten omdat hij ook verpleegkundige zorg aan de cliënten geeft.

Eigenlijk wilde Sint Jago ambulancebroeder worden. “Mijn vader reed op de ambulance en dan mochten wij toen we klein waren ook achter het stuur zitten. Ik hoorde de verhalen van mijn vader en die actie trok me aan. Ik houd van actie en op de ambulance is er actie. Maar nu heb ik dat ook. Vooral op de IC. Er is altijd wel iets waar je aandacht aan moet geven.”
Als je in de thuiszorg werkt heb je ook veel te maken met de familie. Daar ligt ook een taak van de thuiszorgmedewerkers. “Onze taak is om de familie te leren te integreren in het leven van de zieke cliënt. We moeten de mantelzorg stimuleren en de familie bij de zorg betrekken. Dat houdt in dat we de familieleden leren wat de ziekte inhoudt en hoe ze daarmee moeten omgaan. Daarbij moeten we wel onze grenzen aangeven. We komen om zorg te geven en niet om de tuin schoon te maken. Wij geven veel informatie en is het belangrijk om duidelijke afspraken te maken met elkaar.”



Jurgen LaCruz : “Je moet liefde hebben voor je werk en klaar staan voor de mensen.”

Waardering voor het beroep

“Er moet niet alleen waardering zijn voor ons beroep op de Dag van de Verpleging, maar altijd”, zegt LaCruz. “Soms weten mensen niet wat we allemaal doen voor de patiënten. Soms slaan patiënten je. Je kunt dan toch niet terugslaan?! Dat doen ze niet om je pijn te doen, maar ze voelen zich niet goed en machteloos en ziek.”
Hij vindt het ook lastig dat familieleden soms niet begrijpen wat de verpleegkundigen en ziekenverzorgers doen voor de patiënt. “Mensen denken dat wij een toverstokje hebben en hun geliefde, ouder of kind altijd beter kunnen maken. We doen ons best, maar soms lopen de dingen anders. En als iemand is overleden dan kunnen familieleden reageren alsof jij de patiënt hebt doodgemaakt. Dat vind ik best lastig. Je krijgt niet altijd een dank-je-wel en het helpt ons juist heel erg om toch te horen dat je het goed hebt gedaan. Ik probeer altijd om goed met de familie van de patiënt om te gaan en soms bied ik zelfs mijn verontschuldigingen aan voor het gedrag van collega’s die niet vriendelijk gereageerd hebben, maar we zijn overbelast. Er is een tekort aan mensen op de werkvloer en we hebben ook materiaaltekorten. Dat maakt het werk zwaarder.”

> “Soms slaan patiënten je. Je kunt dan toch niet terugslaan?!”

Josina Alkemade

Oud-docent Josina Alkemade begrijpt de reactie van LaCruz wel, maar ze begrijpt de reactie van de familie ook. “Iedereen is bang dat het niet goed gaat met een geliefde en de spanningen kunnen behoorlijk oplopen. Dat is zwaar voor het verplegend personeel dat heel erg zijn best doet. Ik zou zeggen: als verpleegkundige moet je altijd professioneel blijven.” LaCruz: “En je moet je werk op het werk laten, maar soms neem je het toch mee naar huis. Gelukkig heb ik mijn hobby’s: fotograferen en ik ben muzikant. Dat geeft me veel ontspanning.”
LaCruz vindt het belangrijk dat er aan bijscholing gedaan wordt, maar door de grote werkdruk is daar vaak geen tijd voor. Tegenwoordig moeten de verpleegkundigen in hun eigen tijd digitale cursussen volgen. “Ik vind het een kwestie van waardering voor ons beroep als er bijscholing gegeven wordt, maar hoe moeten we dat doen als we al overbelast zijn?”

Omgang collega’s

“Het is belangrijk dat we elkaar als collega’s steunen. Wij doen het uitvoerende en ondersteunende werk. Over het algemeen vind ik ook dat de artsen ons wel waarderen. Ik vind het wel vervelend als het onderling tussen de collega’s niet goed loopt. We moeten tenslotte toch samenwerken en professioneel blijven. Er is een groot tekort aan verpleegkundigen en dat geeft soms spanning. Als je kiest voor het beroep van verpleegkundige dan moet je ook heel flexibel zijn. Soms moet je langer doorwerken en daar moet je niet over zeuren”, aldus LaCruz. Hij besluit met: “Als je de verpleging in wilt gaan moet je het beroep ook serieus uitoefenen. Het gaat om mensenlevens.”

Sint Jago zegt over de omgang met collega’s: “Het werk vraagt veel samenwerking met de collega’s. We moeten elkaar ook steunen en complimenten geven, want het is niet altijd gemakkelijk. Onze cliënten zijn vaak ziek en als je ziek bent heb je geen aandacht voor anderen. Maar een aai over je bol of iemand die je hand even vast wil houden geeft al genoeg voldoening.”
Hij vindt dat de cliënt altijd centraal moet staan. “Je doet het werk uit liefde en met veel geduld. Zieke mensen voelen zich ook vaak waardeloos en het is aan ons om hen het gevoel van waarde te geven.”

Groot voorbeeld: Florence Nightingale

Floris Nightingale is het grote voorbeeld voor alle mensen die in de verpleging en ziekenzorg werken. Zij werd geboren op 12 mei 1820 en overleed op 13 augustus 1910, maar meer dan een eeuw na haar dood inspireert zij nog steeds verpleegkundigen met haar basale voorwaarden voor een goede verpleging: aandacht, toewijding, hygiëne, eten, drinken en een schoon bed.

Hans Arp, dadaïst van het eerste uur

Beeldend kunstenaar en dichter Hans (of Jean) Arp, dadaïst van het eerste uur, overleed precies een halve eeuw geleden. Hieronder een korte bespreking van zijn werk en de betekenis ervan.

Tekst: **Brede Kristensen**

Op een nog kille voorjaarsdag in Zürich 1915 liep een jonge man poedelnaakt over straat naar het Duitse consulaat. In zijn hand wat formulieren. Zonder gearresteerd te worden wegens onzedelijk gedrag wist hij het consulaat te bereiken en naar binnen te gaan. Zijn papieren om zich te melden als soldaat voor het leger van de Duitse keizer overhandigde hij aan twee onthutst kijkende dames. Behalve dat de kandidaat-soldaat naakt was, zagen ze al snel dat alle vragen op het drie pagina's tellende formulier waren beantwoord met zijn geboortedatum. Terstond besloten ze hem mee te delen dat hij ongeschikt was om in het Duitse leger te dienen. Zo wist Hans Arp te ontsnappen aan de dienstplicht die ook aan Duitsers wonend in het buitenland was opgelegd.
Hans Arp werd in 1887 in Straatsburg geboren uit een Franse moeder en een Duitse vader. Hij groeide tweetalig in twee culturen op. Intellectueel voelde hij zich Duitser, emotioneel Fransman. Na zijn middelbare school ging hij naar de kunstacademie waar hij volgens eigen zeggen 'artistiek verpest' werd. Zo besloot hij zich maar aan de dichtkunst te wijden. Dat is hij zijn hele leven blijven doen.
Om aan de dienstplicht en dreigende oorlog te ontsnappen, week hij uit naar Zwitserland, waar hij 'geleidelijk aan weer ging tekenen', nu op 'natuurlijke wijze', trouw aan zichzelf en aan de natuur. In 1916 kwam hij in aanraking met het groepje buitenlandse kunstenaars met wie hij vorm gaf aan de dadaïstische beweging, als protest tegen de oorlog en tegen alle kunst- en cultuuruitingen die hun steentje hadden bijgedragen aan het culturele klimaat waarin de rampzalige wereldoorlog mogelijk werd. Arp was dadaïst van het eerste uur. Dada betekende meer voor hem dan een 'lawaaierige grap'. Dada 'protesteerde tegen de destructieve stupiditeit en ijdelheid van mensen'.
Het dadaïsme heeft een veel grotere invloed geoefend op de kunst en de cultuur van de twintigste eeuw dan meestal wordt aangenomen. Die invloed verliep langs een drietal wegen. Dadaïsten die de werkelijkheid als onwerkelijk beleefden, riepen het surrealisme op. Veel, vooral Duitse dadaïsten beleefden de werkelijkheid als hopeloos verscheurd en brachten dat ook in hun kunst tot uitdrukking. Een derde stroming beklemtoonde het belang van imaginatie van een nieuwe werkelijkheid. Hans Arp was van die stroming de grote exponent. Dat verklaart ook de sympathie die hij koesterde voor de Nederlandse beweging De Stijl. Goed bevriend met Theo van Doesburg, was het toch Piet Mondriaan voor wie hij grote bewondering had. Op één punt was hij het met Mondriaan oneens. Mondriaan onderscheidde tussen kunst en natuur. Voor hem bracht kunst de natuurlijke eenheid van alle dingen abstraherend tot uitdrukking.
Arp ging een stap verder: "Ik geloof dat kunst natuur is." Arp hield niet van het woord 'abstract'. Aanvankelijk noemde hij zijn eigen werk 'natuurlijk'. Later sprak hij van 'concrete kunst'. Inderdaad, de vroege Mondriaan abstraheerde van de natuur, maar in het werk van de late Mondriaan gaan de lijnen en vlakken een volstrekt eigen leven leiden. Zoals bij Arp. Naar mijn gevoel staan ze echter zeer dicht bij elkaar, Arp en Mondriaan. In een zeker opzicht liep Arp op Mondriaan vooruit. In 1915 schreef Arp over zijn eigen werk: "Constructies met lijnen, oppervlakten, vormen, kleuren, proberen voorbij het menselijke te gaan, om te reiken naar het oneindige, het eeuwige; ze zijn de negatie van het menselijke egoïsme... concrete kunst probeert de wereld te transformeren... en de mensen van hun gevaarlijkste stupiditeit te bevrijden: ijdelheid... Bovendien wil concrete kunst de mens terugvoeren naar de natuur waardoor de sterren van vrede, liefde en poëzie opbloeien in het hoofd en het hart."
De surrealist Max Ernst, bevriend met Arp, zei over hem: "Zijn hypnotische taal leidt ons terug naar het verloren paradijs, naar kosmische geheimen en leert ons de taal van het universum te verstaan." Het is, dunkt me, de spijker op zijn kop. Door de aandacht te vestigen op de creatieve natuur, worden we ons vanzelf bewust van het verschil tussen destructiviteit en creativiteit. Vandaar ook Arps vaak geciteerde uitspraak over kunst: "Kunst is een vrucht die voortkomt uit de mens, als de vrucht van een plant, als het kind van de moeder." Alles en allen krijgen altijd weer nieuwe levenskansen. Als we maar openstaan voor wat er 'buiten' ons gebeurt. Dan ontstaat er een creatieve spanning. Kunst en poëzie zijn het resultaat van die spanning. De missie van kunstenaars en dichters is om die spanning concreet te verbeelden. Om wat aan destructie onderhevig is, nieuwe levenskansen te geven. Over zijn vele collages van stukjes verscheurd papier merkte hij zelf op: "De vergankelijkheid, de kortstondigheid, het wegebben, het vervagen, het vervliegen, de spookachtigheid van ons bestaan... deze verscheurde beelden, deze papiers déchirés, brachten mij dichter bij een geloof in een bestaan buiten deze aarde." De aarde is geen gesloten systeem en we moeten ook niet proberen met hulp van techniek een gesloten en fraai geregeld systeem ervan te maken, met streng controleerbare en gecontroleerde grenzen. Alsof er geen 'buiten' bestaat... Gesloten systemen vergaan of spatten uit elkaar. De wereld is open en dus creatief. Ergens verrast hij ons met de uitspraak: "Mijn beeld en woordkunst met hulp van verscheurd papier en verscheurde zingeving, brengen eenheid tot uitdrukking." Oftewel een nieuw beeld van eenheid, waarin tegendelen een wonderlijke harmonie vormen en ons bewust doen worden van de kern van onze existentie.
Als dichter brengt hij dat soms ludiek onder woorden in bijvoorbeeld het gedicht 'Muizen en katten':

'Muizen als kattenvlees
En katten als muizenvlees
Grote muizen uit grauwe wolken
Een kat die een levende vis
Als staart laat groeien
En die de kat
Amper volwassen opvreet
En die hij daarna voortdurend
Na-groeit
………..
op een plaats
dansen katten uit muizenvlees
naar de pijpen
van muizen uit kattenvlees' (vert BK)

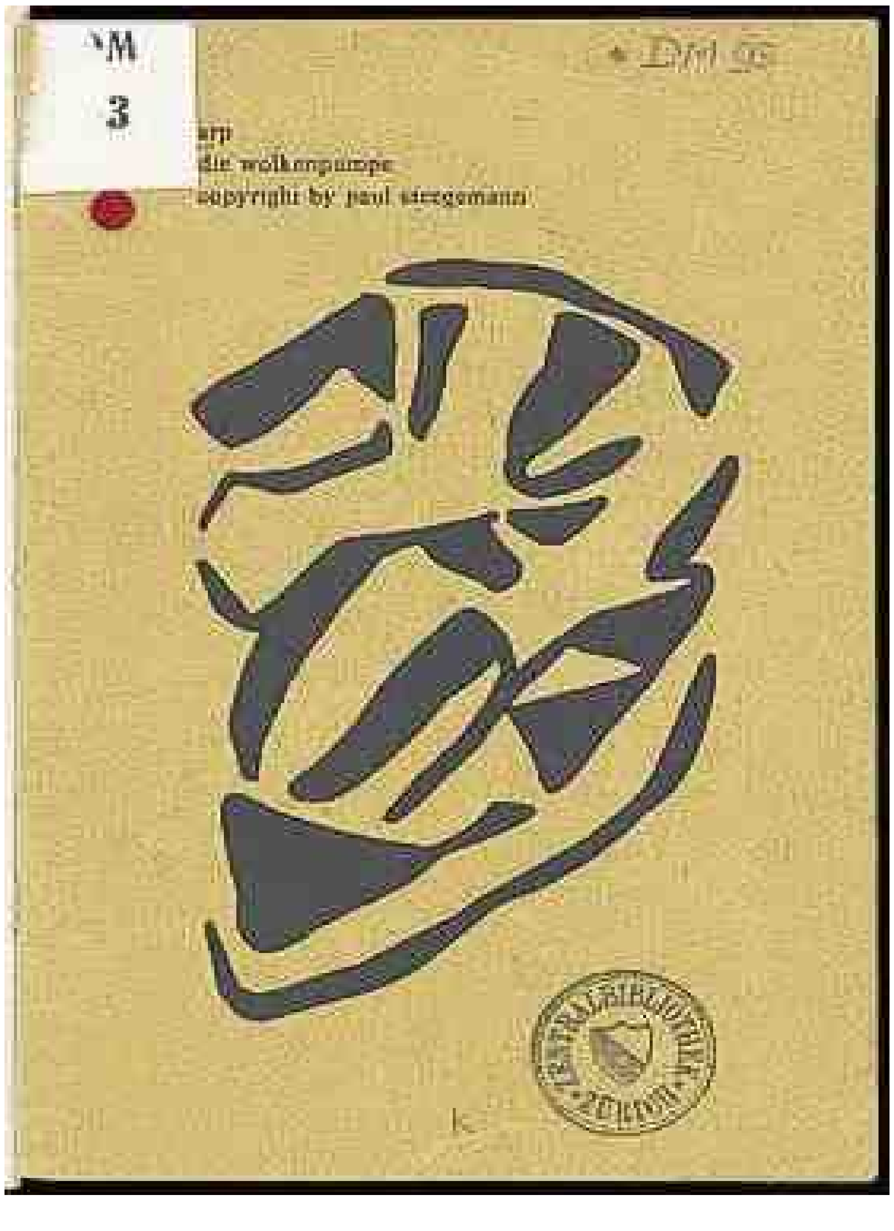
Of elders, in 'Maanzand', eerder meditatief:

Waarvandaan is de stille
Zilveren lichtval gevallen?
Van een zilveren maan
Waarheen valt de zilveren lichtval?
Naar de zilveren maan... (vert BK)

Of weer elders als een persoonlijke belijdenis:

Als wolken drijven de gestalten van de wereld ineen
Hoe inniger ze zich verenigen
Hoe dichter ze staan bij het wezen der wereld
Als het lichamelijke vergaat
Straalt het wezenlijke
Ik droom van de vliegende schedel
Van de navelpoort en de twee vogels die de poort uitbeelden
Van een blad dat verandert in een torso
Van gele ballen, gele vlakken
Van de gele, de groene en de witte tijd
Van de wezenlijke klok zonder wijzers, zonder cijfers
Ik droom van binnen en van buiten, van boven
En van beneden, van hier en van daar, van heden en van morgen
Nu vermengen zich binnen, buiten, boven, beneden, hier, daar, vandaag en morgen,
Verweven zich
Lossen zich op
Dit opheffen van grenzen is de weg
Die naar het wezenlijke voert... (vert BK)

Of het nu dichtkunst of beeldende kunst betreft, de werken van Arp zijn nooit af.



Gemaakt van simpele materialen, stukjes papier, stukjes hout, stukjes koper of steen, woorden en woordcombinaties, delen van zinnen of zinnen die zich met elkaar verweven, verlaten zijn studio en beginnen aan een zwerftocht tussen de mensen, die achteloos eraan voorbijgaan, erom lachen, roepen dat het onzin is, die het nut er niet van inzien, of... die erbij stilstaan, die het in zich opnemen, die ermee instemmen dat ze hun werk in hun ziel verrichten, hun werk van langzame transformatie van het bestaan. En wanneer zijn latere beeldhouwwerk, dat zoveel navolging vond, er fantastisch af en gaaf uitziet, laat het zoveel te raden en te denken over aan ons kijkers, dat we ons beginnen te realiseren dat ook deze gepolijste werken ons existentieel in het ongewisse laten. Dat we ermee aan de slag moeten.

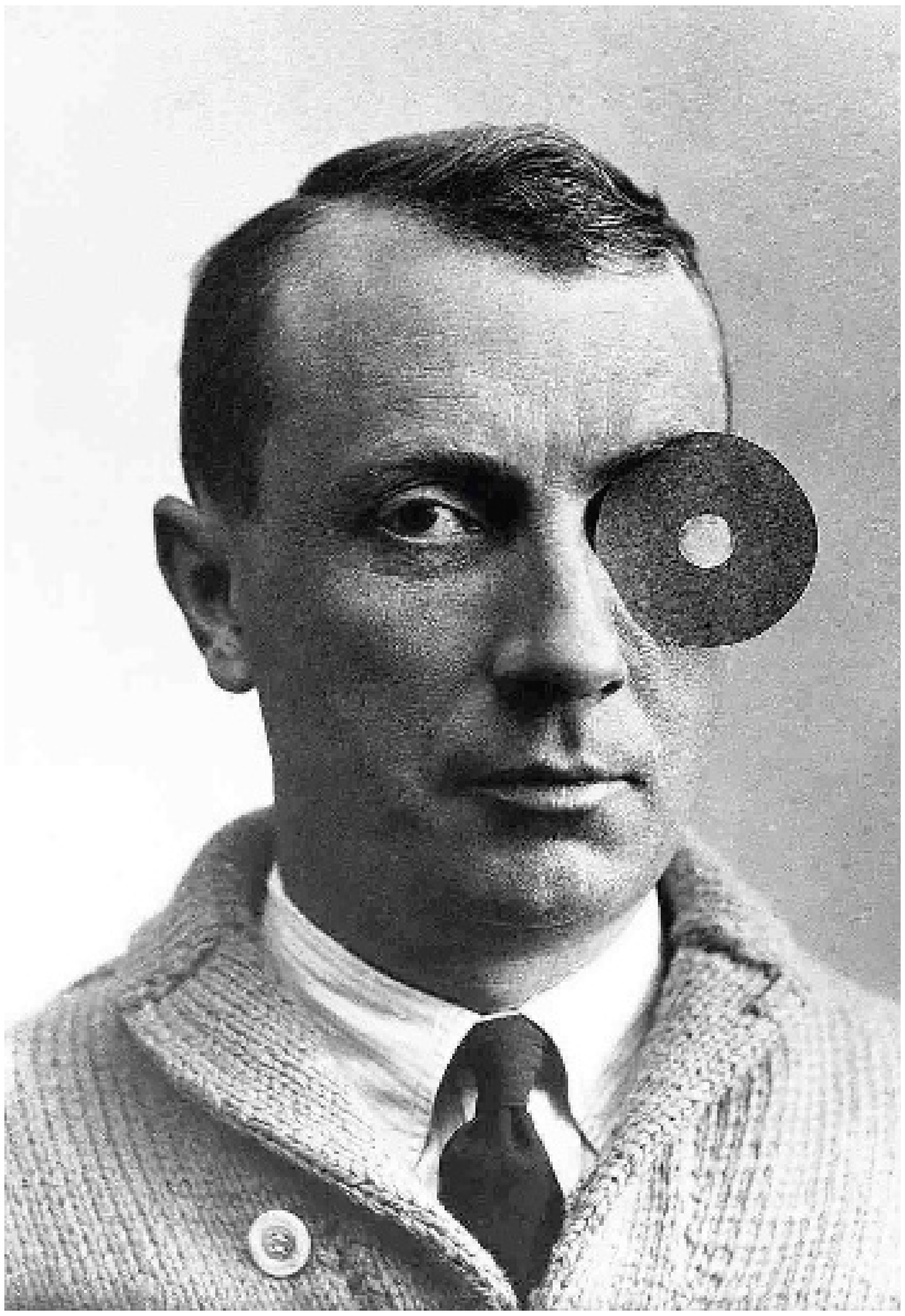
Arp is niet denkbaar zonder zijn vrouw Sophie Taeuber. Tijdens die eerste dada-jaren in Zürich leerden ze elkaar kennen. Ook zij was beeldend kunstenares. Vaak werkten ze samen. Na haar tragisch vroegtijdig overlijden in 1943 verklaarde Arp dat het Sophie was die 'door het voorbeeld van haar werk en leven, beide badend in helderheid, hem de juiste weg toonde'. "In haar wereld waren hoog en laag, licht en donker, eeuwig en efemeer, schitterend in evenwicht." Samen begrepen ze dat de kern van creativiteit niet gelegen is in een of andere imaginaire droomwereld, doch in het samenbrengen van verscheurde stukjes giftige werkelijkheid in een nieuw verband. De verscheurde, kapotte en wrede werkelijkheid waar dada zoveel nadruk op legde (wie stak beter de draak met ons kortzichtige geloof in de technologische vervolmaking van ons bestaan dan Tristan Tzara?) kwam in de handen van Arp ineens weer tot leven. Alsof zijn handen konden toveren. Ik vermoed dat dit precies de reden is waarom zoveel kunstenaars zich door hem lieten inspireren, beeldhouwers als Constantin Brâncusi, Barbara Hepworth of onze Surinaams-Curaçaose René de Rooy! En niet te vergeten de Braziliaanse architect Oscar Niemeyer die overigens net als Arp gefascineerd was door het spel van wolken en wuivende palmen.

Als dichter is Arps invloed minder duidelijk. In zijn beide taalgebieden wordt hij als dichter hoog gewaardeerd, maar navolging heeft hij amper gevonden. Theo van Doesburg probeerde in zijn trant te dichten, onder de schuilnaam I.K. Bonset. Maar dat bleef bij enkele leuke probeersels. Grote uitzondering is Hertha Müller, de Roemeens-Duitse auteur die in 2009 de Nobelprijs voor literatuur ontving. Haar dichtbundel 'In het haarknotje woont een dame' (Boekarest 2006) is een schitterend voorbeeld van taalgebruik in de stijl van Arp. Alhoewel ze naar ik vermoed zijn geloof in een nieuwe werkelijkheid toch niet van harte kan delen. Want dat is zeker het meest uitzonderlijke van Hans Arp: kunstvormen scheppen nieuwe werkelijkheden en die nieuwe werkelijkheden zetten ons op nieuwe sporen.

Dat wil niet zeggen dat Arp niet ook kritisch observeerde en dat ook hij soms de wanhoop nabij was. Daarom tot slot nog een vertaling van een weinig bekend en titelloos gedicht van hem uit zijn nalatenschap:

Wat wordt de mens
op deze aarde toch
geschonden
zegt een mond
waarvan de bezitter
zich dwars
op het treinspoor
heeft gelegd. (vert BK)

Typisch Hans Arp om de menselijke conditie (zijn persoonlijke conditie soms?) te verwoorden. Hoe het ook zij, het werk van Arp heeft iets onuitputtelijks.

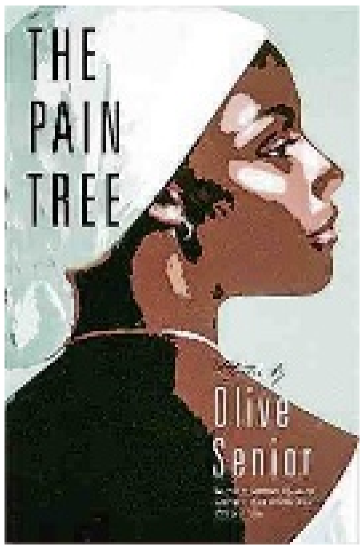


Hans Arp, Poèmes sans prénoms, Grasse, 1941

Hans Arp, On my Way, poetry and essays, New York, 1948
Alan Bowness, Hans Arp, London 1962

Julian Heynen, Connecting with Arp, Berlin, 2014
Enkele gedichten van Arp zijn in het Nederlands vertaald: Hans Arp, Op een been, Reigercahier 2, 1987, verzameling vertaalde gedichten uit Der Vogel selbdritt (1920), Nabel Tische Beine (1929) en Auf einem Bein (1955).

Letra



Olive Senior
Olive Senior ontving vorige week de hoofdprijs van het zesde Bocas LitFest in Trinidad, voor haar boek 'The Pain Tree'. Voor het eerst in de geschiedenis van het Bocas Festival waren het drie vrouwen die tot de genomineerden behoorden.
Tiphanie Yanique ontving de prijs voor poëzie voor haar bundel 'Wife' (wordt binnenkort in de Ñapa besproken) en de Jamaicaanse Jacqueline Bishop ontving de essayprijs voor haar bundel 'The Gymnast and Other Positions'. De jury was vooral onder de indruk van het werk van Senior 'for its command of every register of Jamaican patwah'. De verhalen uit de bundel 'hover around a persistent question: What lies just below the skin of everyday life?'. "Lifting the veil – the caul, the face customised to the world's demands – leads to surprising discoveries about apparently ordinary lives."
Over deze laatste verhalen bundel zei ze zelf het volgende: "Several have child protagonists and the ones about adults are set in an earlier time period from, say, the Second World War to the 1970s. In these latter stories, I am particularly interested in exploring the impact of historic events on individual lives and the tensions created by the clash between traditional ways and modernity. One story for instance examines the impact on the psyche of a person encountering television for the first time."
De verhalen spelen zich in verschillende historische perioden af. Hoofdthema's zijn: de mens in de crisis en de mens in transformatie. Bewustwording van de invloed van omstandigheden op de persoonlijke ontwikkeling is de gemeenschappelijke noemer. Er zijn verhalen waarin wraak een grote rol speelt, zoals in 'The Goodness of My Heart', en verhalen waar zwarte magie gezocht wordt genezing te brengen, zoals in 'The Pain Tree'. Dan zijn er de verhalen over de gevolgen van de economische depressie en het wanbeleid van de overheid, en ten slotte de verhalen over hypocrisie en eenzaamheid, zoals in 'Moonlight' en 'Silent': ik zeg maar zo ik zeg maar niks. Dat is de gedachte die voortdurend in de hoofden van mensen rondspookt.
Senior heeft inmiddels een omvangrijk oeuvre op haar naam staan van zowel verhalen als gedichten en essays. Waaronder 'Arrival of the Snake-Woman' (1989), over haar kindertijd. Voorts 'Discerner of Hearts' (1995). Grote indruk maakte haar historische relaas over de bouw van het Panama kanaal: 'Dying to Better Themselves: West Indians and the Building of the Panama Canal' (2014), een geschiedenis van uitbuiting en grote menselijke misère, zich afspelend in de moerassen van Panama, waar ieder moment een ziekte op de loer ligt en als het geen ziekte is dan kan ook dynamiet toeslaan. Dat alles ten behoeve van de vooruitgang van de internationale handel en economie. De menselijke prijs is moeilijk in geld uit te drukken. Haar poëziebundels zijn: 'Talking of Trees' (1986), 'Gardening In The Tropics' (1995), 'Over The Roofs of the World' (2005) en 'Shell' (2007). Ze ontving tal van prijzen.

ÑAPA

That Woman Award voor Marion van der Burgh van Stichting Mami Sa

‘Het is hun moeders en grootmoeders overkomen en nu moet de vicieuze cirkel doorbroken worden’

Met de ‘That Woman Award’ wordt een vrouw die zich inzet voor verbetering van de positie van de vrouw en ongelijkheid beloond. Dit jaar was dat Marion van der Burgh, die de award in ontvangst mocht nemen. Met de stichting Mami Sa komt Van der Burgh op voor jonge alleenstaande moeders en hun kinderen. De award, een gouden hand waarbij de duim en wijsvinger elkaar raken als een cirkeltje, is het symbool van uitmuntendheid.

Tekst: **Judice Ledeboer**

Van der Burgh is nog steeds verbaasd over het winnen van deze award. “Het was een complete verrassing dat ik genomineerd was en toen won ik ook nog”, vertelt ze. De award is in het leven geroepen door de organisatie Pepper, die met allerlei initiatieven de vrouw als moeder, zus, dochter, ‘madrina’ (peettante), buurvrouw, collega en opvoeder wil bereiken. Kortom de individuele Curaçaose vrouw in al haar hoedanigheden.

Dit jaar was de award een publieksprijs en kon iedereen stemmen op een van de genomineerden. Er is gekozen voor Van der Burgh omdat ze jonge moeders sterker wil maken zodat ze als volwaardige burgers voor zichzelf en hun kinderen kunnen opkomen. Dit sprak veel mensen aan.
Op Curaçao zijn veel eenoudergezinnen en dan zijn het vooral de vrouwen die hun gezinnen draaiend moeten houden en de kinderen opvoeden. Alleenstaande tienermoeders hebben het nog moeilijker omdat ze meestal (nog) niet voldoende kennis en vaardigheden

> **“Het gevolg van verwaarlozing is dat je dommer lijkt dan je bent”**

in huis hebben om voor zichzelf te zorgen, laat staan voor hun kind(eren).
De stichting Mami Sa die door Van der Burgh is opgericht beoogt jonge alleenstaande moeders te begeleiden in het hebben van eigenwaarde, het hechtingsgedrag met hun kinderen te bevorderen en opvoedkundige ondersteuning te bieden. Het belangrijkste is om de vrouwen zelfstandigheid bij te brengen en er worden aan de jonge moeders handvatten gegeven om een plek op de arbeidsmarkt te kunnen krijgen.

Sterker worden

“Het gaat erom dat ze sterker worden. Het doel is om de vicieuze cirkel te doorbreken want wat hen is overkomen gaat maar door. Het is hun moeders ook overkomen en hun grootmoeders ook. Het gaat dan vooral om mentale verwaarlozing. Zij zijn drop-outs geworden en als je eenmaal drop-out bent geworden en zeker als vrouw met kinderen, kom je niet meer terug in het systeem. Eenmaal een drop-out, altijd een drop-out”, aldus Van der Burgh.
Volgens haar is er voor deze groep geen enkele hulp door instanties. “Deze moeders worden vanaf dat ze als tiener zwanger zijn geraakt geminacht door de maatschappij. Het zijn vaak ontspoorde tieners en dikwijls komen ze uit ontspoorde milieus. Het gros van deze vrouwen is opgegroeid in kansarme milieus. Door hen sterker te maken door ze sociale vaardigheden te geven gaan ze anders naar het leven kijken. Dan gaan ze zien dat ze er als vrouw mogen zijn met hun eigen gedachtes en hun eigen talenten.”
De vrouwen leren ook hoe ze met hun kinderen moeten omgaan, hoe ze moeten ‘opvoeden’. Dat is iets wat ze (ook) niet geleerd hebben. Het bevorderen van het hechtingsgedrag is daarbij heel belangrijk. Dat wordt gedaan door onder andere paardentherapie, een bekende therapie om hechtingsgedrag te bevorderen.

De reden dat Van der Burgh zich wil inzetten voor deze groep vrouwen is dat zij aan de goede kant van de maatschappij is opgegroeid, zoals ze zelf zegt. “Ik groeide op op Curaçao en ik houd van het eiland. Ik voel me betrokken bij de mensen en ik heb het vaste geloof dat er veranderingen moeten plaatsvinden bij/via de vrouw. Vrouwen voeden hun kinderen op, vrouwen kunnen multitasken en zij moeten veranderingen aanbrengen in vastgeroeste patronen die van generatie op generatie worden doorgegeven. We moeten (wel) vrouwen hebben die toekomstige mannen en vrouwen kunnen/anders opvoeden.”

Van der Burgh is heel stellig in haar mening over de gevolgen die er zijn voor vrouwen die al op jonge leeftijd kinderen krijgen. “De vrouwen laten zich bezwangeren en dan zijn ze daarna door hun situatie, thuis zitten met een of meerdere kinderen, vastgeketend. Daarom ligt de grondslag van het doorbreken van een vicieuze cirkel bij vrouwen. De vrouwen moeten veel beter worden voorgelicht in het niet krijgen van kinderen op jonge leeftijd. Er is veel onkunde bij de moeders en slechte uitleg over anticonceptie van artsen.” Van der Burgh is in haar werkende leven huisarts geweest en weet waarover ze het heeft. “Er bestaan allerlei mythes over anticonceptie, zoals dat je dik wordt van de prikpil. En er is hier ook een regel dat vrouwen onder de dertig jaar niet gesteriliseerd mogen worden. Maar je moet kijken naar de cultuur hier. Er zijn vrouwen van nog geen dertig die al vijf kinderen hebben. Die regel is klakkeloos overgenomen uit Nederland. Hier zijn de situaties anders en dan moet zo’n regel worden aangepast.”

Het begeleiden en vormen van de jonge moeders is ook gericht op aandacht voor bescherming van het eigen lichaam waardoor er ook gewerkt wordt aan vergroting van eigenwaarde.

Van der Burgh ziet een grote tegenstrijdigheid bij de vrouwen. “ Aan de ene kant zijn de vrouwen heel onderdanig aan de mannen en aan de andere kant sturen ze de mannen ook weg. Ik vind dat de vrouwen moeten leren een eigen mening te krijgen, dat ze niet te afhankelijk van de man zijn en eigen verantwoordelijkheid creëren. Dat kun je alleen maar leren door het ook te krijgen. En daar zijn onze trainingen ook op gericht.”

Maar er is meer dat vrouwen moeten leren op de weg naar zelfstandigheid en een eigen mening, en dat is het hebben van respect voor alles wat leeft, de mens, de kinderen, de ouderen, de dieren en ook het milieu. “Het klinkt cliché, maar het gaat om het creëren van respect. De vrouwen hebben echter zo weinig eigenwaarde, dat ze niet eens respect voor zichzelf hebben. Dit zie je niet alleen bij de groep vrouwen die wij begeleiden, maar zelfs tot in de hogere gelederen. De sociale vaardigheden die we de vrouwen bij ons leren zijn dan ook gericht op eigenwaarde, zelfstandigheid en verantwoordelijkheidsgevoel. Daar begint het eigenlijk. Als je een schip vijf graden uit de koers brengt, kom je ergens anders uit. Zo is dat ook met het aanleren van sociale vaardigheden. Als verkeerd gedrag niet wordt gecorrigeerd kom je ergens anders uit, ergens waar je eigenlijk niet wil zijn, en dat geeft problemen.”
Ze geeft een voorbeeld: “Ik noem iets heel basaals: gooi rommel in de prullenbak en niet op de grond. Dan creëer je een schone omgeving.”

Omgaan met geld

In het verlengde van haar gedachtegoed over het sterker maken van jonge alleenstaande moeders ziet Van der Burgh ook een taak om de verantwoordelijke instanties de schrijnende situaties bij de jonge moeders te laten inzien en dat ze er iets aan gaan doen. De vrouwen sterker maken reikt dus verder en heeft te maken met de rechten die de vrouwen hebben. Vaak weten die vrouwen niet naar welke instanties ze moeten gaan en wat welke instantie voor ze kan doen. De jonge moeders hebben bijvoorbeeld recht op onderstand, maar hoe vragen ze dat aan en waar hebben ze recht op? Als dat eenmaal geregeld is moeten de vrouwen ook goed omgaan met het geld dat ze hebben gekregen en daarom krijgen ze lessen in het omgaan met geld. “Dit is iets dat ieder mens in de basis moet leren, maar dat gebeurt niet en dan krijg je al die problemen dat er nooit geld is, omdat het verkeerd wordt uitgegeven”, aldus Van der Burgh.
Het is belangrijk dat de jonge alleenstaande moeders leren wat hun rechten en plichten zijn, nu ze moeder zijn. “De vrouwen leren dat hun kinderen leerplichtig zijn en dat ze naar school moeten op een bepaalde leeftijd én dat ze zelf soms nog leerplichtig zijn. De scholen nemen een tiener die een kind gekregen heeft vaak niet terug en de leerplichtambtenaar doet niets. De scholen moeten juist hun best doen om het meisje terug te halen naar school. Ieder kind dat zijn school afmaakt heeft meer toekomst.”

> **“Eenmaal een drop-out, altijd een drop-out”**

Gezond leven

En dan het begrip ‘gezond leven’ dat ook aandacht krijgt bij de vorming van de jonge moeders. De vrouwen leren waarom bepaalde voedingsmiddelen wel en niet gezond zijn en ze worden aangemoedigd om eigen groenten te verbouwen zodat ze kunnen eten uit hun eigen tuin. “Dat scheelt een hoop geld. De vrouwen leren hier in een kasje hoe ze moeten zaaien, de plantjes moeten verzorgen en dan zien ze uiteindelijk het resultaat: eigen groenten. Wij leren de vrouwen dus op kleine schaal allerlei zaken om zelfstandig uit te kunnen voeren. Dat kunnen ze allemaal heel goed. Ze zijn niet dom. En dat is ook zoiets. Het gevolg van verwaarlozing is dat je dommer lijkt dan je bent omdat je de prikkels niet hebt gekregen. We proberen de vrouwen dus zo veel mogelijk prikkels te geven zodat ze zelf leren denken en dat ze ook hun mening mogen geven. Dat is nieuw voor ze, maar je merkt wel dat het ze goed doet.”
Het aantal jonge moeders dat via de stichting wordt opgevangen is een druppel op de gloeiende plaat. Van der Burgh blijft echter positief en draagt haar gedachtegoed graag uit. “Vele druppels maken de plaat uiteindelijk minder gloeiend!”
Het is soms zwemmen tegen de stroom in, maar dan ineens is er de ‘That Woman Award’. De award heeft Van der Burgh weer vleugels gegeven. Ze is strijdbaarder dan ooit en zal blijven vechten voor de vrouwen die door de samenleving nog steeds als paria’s gezien worden, maar die juist een duwtje in de rug nodig hebben om later geheel zelfstandig hun kinderen te kunnen opvoeden. “Ik heb bewondering voor hen en ben trots op de moeders die hier komen omdat ze zich willen inzetten om te veranderen en een betere toekomst voor zichzelf en hun kinderen ambiëren”, zegt Van der Burgh. “En daar moeten wij ons met zijn allen voor inzetten, want de kinderen zijn de toekomst voor het eiland. Dat weten we allemaal.”

Voeding belangrijk bij gezond ouder worden

Een van de grootste misverstanden is, is dat ouderdom altijd met ziekte te maken heeft. Ouderen die een actief leven leiden en gezond eten, kunnen verwachten langer te leven. Een mens is jong als zijn geest en lichaam gezond zijn.

Tekst: **Vaitiare Jansen**

Het is belangrijk dat mensen gezond ouder worden, want het aantal ouderen op de totale bevolking is in de afgelopen jaren snel toegenomen op Curaçao. Het verouderingsproces loopt bij iedereen anders, maar gezonde voeding en genoeg bewegen zijn twee belangrijke factoren die de gezondheid van een individu kunnen beïnvloeden gedurende zijn hele levensfase.

Hoe ouder men wordt, hoe hoger de kans is op ziektebeelden zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker. Er is een sterk verband tussen deze ziektebeelden en voeding, want een ongezond voedingspatroon verhoogt de kans op genoemde ziektebeelden. Dus een gezond voedingspatroon kan als preventie gebruikt worden tegen ziekten die gerelateerd zijn aan ouderdom. De volgende voedingsrichtlijnen zijn heel belangrijk voor ouderen en kunnen benut worden om de voedingstoestand van ouderen te verbeteren.

Energiebehoefte

Ons lichaam heeft een zekere energiebehoefte, en deze neemt af tijdens het verouderingsproces. Energie-inname en energieverbruik moeten steeds in balans blijven om een gezond gewicht te behouden. Een disbalans in het totale energieverbruik door lichamelijke activiteiten en de totale energie-inname kan leiden tot overgewicht of ondervoeding.
Deze twee gezondheidsproblemen komen vaak voor bij ouderen. Indien overgewicht of ondervoeding aanwezig is, wordt een persoon geadviseerd contact op te nemen met een diëtist. Hierbij zal hij of zij voedingsadviezen ontvangen gericht op het gezondheidsprobleem, want beide gezondheidsproblemen kunnen ernstige gevolgen met zich mee brengen.

Groenten en fruit

Groenten en fruit zijn voedingsmiddelen die rijk zijn aan voedingsvezels. Voedingsvezels bevorderen een goede stoelgang en helpen bij het voorkomen van hart- en vaatziekten. Daarnaast bevatten groenten en fruit vitamines en mineralen die goed zijn voor het lichaam. Het is aanbevolen om 200 gram (twee stuks fruit) en minimaal 250 gram (vijf opscheplepels) groenten te eten op een dag.
De aanbevolen hoeveelheid groenten en fruit kan verspreid worden over de dag. Stukjes groenten kunnen op brood, in een salade of bij de warme maaltijd gegeten worden. Daarnaast zijn er verschillende manieren om groenten klaar te maken: koken, bakken, grillen of wokken.
Ouderen met kauwproblemen kunnen groenten stomen, koken of pureren. Er zijn ook verschillende manieren om de aanbevolen hoeveelheid fruit te eten over een dag. Fruit kan door de yoghurt, los als tussendoortje, in salade, als sap of toetje gegeten worden.

Vocht

Ouderen moeten voldoende vocht drinken, want zij zijn kwetsbaarder voor uitdroging dan volwassenen. Heel veel ouderen hebben last van uitdrogingsverschijnselen zoals sufheid, minder plassen en minder elasticiteit van de huid. Daarnaast speelt vocht een belangrijke rol bij de opname van voedingsstoffen in de darm, het transporteren van voedings- en afvalstoffen in het lichaam en het regelen van de lichaamstemperatuur.

Ouderen worden geadviseerd om minimaal 1,7 liter per dag te drinken. Het klinkt veel, maar de aanbevolen hoeveelheid kan over de dag verspreid worden. Drink voldoende bij de maaltijden en tussen de maaltijden door. Het is beter om vaker kleine hoeveelheden te drinken dan een paar maal grote hoeveelheden. Water is een gezond alternatief om aan uw vochtbehoefte te voldoen.
Vruchtensappen en andere drankjes leveren veel energie en kunnen weer overgewicht veroorzaken. Indien u wat smaak aan uw water wilt geven, kunt u stukjes fruit in het water laten trekken.

Vitamine D en calcium

Ouderen worden geadviseerd om extra vitamine D in te nemen. In combinatie met calcium vermindert dat de afname in botdichtheid bij post-menopauzale vrouwen en oudere mannen. Hierbij wordt het risico op botbreuk verkleind. Het is belangrijk dat zowel de inname van calcium als van vitamine D optimaal is, want vitamine D alleen lijkt niet effectief te zijn.
Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D, maar het zit ook in voedingsmiddelen zoals vette vis (zalm en makreel), halvarine, margarine, bak- en braadproducten, eieren en vlees. Melk, melkproducten, groenten, noten en peulvruchten zijn voedingsmiddelen die calcium bevatten.

Zout

Zout is een belangrijk mineraal dat van belang is voor het regelen van de vochtbalans in het lichaam, maar te veel zout is niet goed. Hoge inname van zout leidt tot het vasthouden van vocht en een verhoogde bloeddruk die samenhangen met een verhoogde kans op hart- en vaatziekten. Daarnaast kunnen de nieren en andere organen beschadigd worden.
Zout is niet alleen het keukenzout dat wordt gebruikt bij het bereiden van maaltijden, maar het wordt ook toegevoegd in veel voedingsmiddelen. Gemiddeld 80 procent van het zout dat u binnenkrijgt zit in eten dat gemaakt wordt door fabrikanten: brood, vleeswaren, kaas, kant-en-klaar maaltijden waaronder pizza's, soep en hartige snacks. Het verminderen van zoutinname is een uitdaging, want zout zit bijna in alle voedingsmiddelen. Hierbij volgen een paar adviezen om de zoutinname te verminderen.
Zout is zout. Er zijn verschillende soorten keukenzout op de markt, bijvoorbeeld Himalayazout, zeezout of Keltisch zout, maar in alle soorten zit ongeveer evenveel natrium. Natrium is een belangrijk bestanddeel van zout. Geadviseerd wordt om zo min mogelijk zout toe te voegen aan maaltijden.
Vermijd kant-en-klaar maaltijden. Zelf koken helpt enorm bij het verminderen van de zoutinname. Gebruik verse of gedroogde kruiden om uw maaltijden op smaak te brengen.
Lees het etiket. Het is aanbevolen om maximaal 6 gram zout (2400 mg natrium) te eten op een dag. Lees hoeveel zout of natrium zit in elk product. Natrium wordt aangegeven met Na. Als het etiket in het Engels is, dan moet u naar het woord 'sodium' kijken.
Als op het etiket staat 'zoutloos', 'geen zout toegevoegd', 'ongezouten', 'bereid zonder zout', 'gefabriceerd zonder zout', 'zonder toegevoegd zout' of 'zonder toevoeging van zout', dan is het product zonder natriumzout bereid. Als op het etiket staat 'laag natriumgehalte' of 'laag zoutgehalte' dan bevat het product toch keukenzout.

Vis

Vis is een belangrijk voedingsmiddel dat cognitieve achteruitgang kan voorkomen en de kans op hart- en vaatziekten kan verminderen. Het is aanbevolen om twee keer per week vis te eten, waarvan ten minste één keer vette vis.

Bewegen

Naast een gezonde voeding wordt aan ouderen geadviseerd om te bewegen. Bewegen geeft gezondheidswinst, zowel fysiek als mentaal. Naarmate iemand ouder wordt, maakt hij verschillende veranderingen door. Vaak zijn de eerste tekenen van ouderdom merkbaar in het bewegingsapparaat.
Door actief te blijven worden een aantal verouderingsprocessen zoals afname van botdichtheid (bijvoorbeeld osteoporose), spiermassa, conditie en lenigheid vertraagd. Daarnaast kan voldoende bewegen het risico op chronische ziektebeelden verminderen en de achteruitgang van het verstandelijke vermogen en het geheugen tegengaan. Onvoldoende bewegen kan daarentegen een nadelig effect hebben op de doorbloeding van de hersenen.
Ouderen die een gezond voedingspatroon hebben en voldoende bewegen vertragen het verouderingsproces. Starten kan vandaag nog en u zult de goede effecten van een gezonde levensstijl ervaren. Indien u nog meer vragen heeft, kunt u altijd contact opnemen met uw huisarts of een diëtist.

Vaitiare Jansen is diëtiste en studeert in Nederland Msc voeding en gezondheid (specialisatie epidemiologie en volksgezondheid) Momenteel loopt ze stage op Curaçao. E-mail: v.i.c.jansen@outlook.com.

Food for thought.

Zelfgemaakte jam zonder extra suiker is gezond

Zelf gebak maken is vaak een grote klus. Zeker als het om gevuld gebak gaat. Deeg maken neemt tijd en u moet dan ook nog de vulling maken. Dit recept is makkelijk en de vulling kunt u al klaar hebben.

Tekst: **Miriam de Windt**

Crostata is de Italiaanse naam voor een fijne deegsoort, knapperig en licht bladerend als het gebakken is en galette is de Franse naam.
Met een crostata kunt u verschillende soorten gebak en taart maken, zowel zoet als hartig.
Dit deeg kunt u gebruiken in een taartvorm of bakblik, zoals het recept van deze editie, maar ook vrij waarbij u de randen omhoog vouwt rondom het vulsel.
Op deze manier kunt u crostata's van elke maat maken, zelfs 'bite size' als hapje. Een crostata kan derhalve ook als een bijgerecht geserveerd worden, bijvoorbeeld als onderdeel van een voorgerecht of hoofdgerecht of bij een dessert .
Het vulsel voor een crostata kan van alles zijn. Vers fruit van het seizoen, compote of jam, voor een zoete crostata. Of vlees, gekookte bonen, groenten, kaas, eieren, voor hartige crostata's die een hoofdmaaltijd kunnen zijn. Met andere woorden: voor elke gelegenheid een crostata.

Zelfgemaakte jam

Met alle soorten jams die er kant-en-klaar te krijgen zijn, waarom zou u in hemelsnaam zelf jam maken?
Het heeft zijn voordelen. Indien u verschillende fruitbomen in de tuin heeft, kan het gebeuren dat u veel fruit tegelijk oogst van elke boom. Misschien te veel van verschillende soorten lokaal fruit om voor één familie op te maken. Zoals: papaya, mango, tamarinde, granaatappel, watermeloen, meloen, mispel, 'shimaruku' en 'apeldam'. Voor wat betreft de laatste drie, weliswaar a long time ago in Bethlehem... maar niet onmogelijk.

Miriam de Windt is diëtiste en natural nutritionist.
C 520-6932

Ook kan het zijn dat u onverhoopt goede aanbiedingen van fruit tegenkomt. Zonde om voorbij te laten gaan in deze tijden van economische recessie. Echter niet goed bewaren of niet snel opmaken of niet inmaken, leidt er onvermijdelijk toe dat fruit weggegooid wordt. Delen met familie, vrienden en buren is heel nobel, maar gezien ons aller krappe portemonnee, is conserveren voor eigen gebruik tegenwoordig geen egoïsme. Zeker niet voor grote families.
Dan komt de vaardigheid 'fruit inmaken' of 'jam maken' heel goed van pas.
Jam is niets anders dan fruit inkoken, al dan niet met suiker, totdat het gelleert en een smeerbare massa wordt.
Het gelleren gebeurt vrijwel vanzelf, door de pectine in fruit. Sommige fruitsoorten bevatten meer pectine dan andere. Het pectinegehalte in fruit kunt u makkelijk opzoeken op internet. Bij fruit met weinig pectine kan het zijn dat u het apart dient toe te voegen. Pectine is kant-en-klaar te krijgen, maar u kunt het ook zelf maken. Appels, citrusvruchten en de schil van mango's bevatten veel pectine. Wat appel toevoegen aan uw fruitmassa of een beetje van de witte schil van citrusvruchten of een beetje goed gewassen en klein gesneden mangoschil en uw jam zal voldoende gelleren.
Mijn kanttekening en advies bij het zelf maken van jam: denatureer uw vers fruit niet met witte suiker!
Het allerbeste om toch zo veel mogelijk te profiteren van de voedingswaarde van fruit, is om ongesuikerde jam te maken.
Zelfgemaakte jam kunt u, behalve er trots op zijn, gebruiken als beleg. Dan heeft u ook gelijk uw MSG-inname (MSG in vleesbeleg) gereduceerd. Of kunt u uw jam toevoegen aan yoghurt of kwark, al dan niet met muesli of andere graanproducten. Of u kunt uw jam gebruiken om gebak en desserts te maken, hetgeen nog u trotser laat zijn: zelfgemaakt gebak of dessert, mét zelfgemaakte jam. Twee toppers voor uw ego, gezondheid én portemonnee.

Analyse

Gebak zal zelden bijdragen aan de voedingswaarde van uw dagvoeding. Zelden zult u gebak tegenkomen dat veel of alleen goede voedingsstoffen levert. Eerder zullen de ongewenste voedingsstoffen de overhand hebben. Zo ook deze crostata. En dat terwijl voor de analyse uitgegaan is van tien porties uit het recept. Hoog aan vetten, verzadigde vetten en cholesterol, dankzij de roomboter, slagroom en eieren. Ook veel koolhydraten door de bloem, suiker en suiker in de jam.

De voedingswaarde van zelfgemaakte mangojam is voor de berekening niet mee genomen. Het is wel bekend dat mango's rijk zijn aan vitamines A en C, ijzer, vezels, anti-oxydanten en phytonutriënten. Dus, helemaal zónder goede voedingsstoffen zal deze crostata niet zijn.
Het recept van deze editie beoogt twee doelen. Het is een makkelijk recept om imposant gebak te maken. Hetzij zoet of hartig, als bij-, hoofd- of nagerecht. Verder is het ook een pleidooi om zelf jam te leren maken of fruit te conserveren.
Indien uw zelfgemaakte mangojam suiker bevat, is dit gebak niet geschikt bij het afslanken of in een dieet bij verhoogde bloedsuiker. Noch is het geschikt in een vetbeperkt en/of cholesterolbeperkt dieet.
Voor alle andere gelegenheden, maak gerust imposante en originele crostata's.

Kook mee met May.

Ingrediënten:
1⅓ cup ongebleekte bloem
⅔ cup zelfrijzend bakmeel
150 gram hele fijne kristalsuiker of basterdsuiker
150 gram ongezouten roomboter, kamertemperatuur
¼ cup volle melk
3 eierdooiers
550 gram eigengemaakte mangojam
Poedersuiker
Slagroom om te serveren

Bereidingswijze:
In een grote kom de droge ingrediënten mengen. De boter er in wrijven. De eieren en de melk mengen.
Een kuiltje in het midden maken en het eimengsel in het kuiltje gieten en alles samen mengen. Zonodig nog wat bloem toevoegen. Er een soepel deeg van kneden. In plastic folie verpakken en circa 1 uur in de ijskast leggen.
De oven voorverwarmen tot 325 graden.
De bodem en de zijkanten van een taartvorm met losse bodem van 28 cm middellijn en 2 cm hoogte met bakpapier bekleden.
Het gekoelde deeg uitrollen tot een dikte van 0,5 cm en in de beklede vorm draperen. Van de overgebleven stukjes deeg rolletjes maken en er een versiering van maken op de jam.
De crostata 25-30 minuten bakken in de voorverwarmde oven of tot deze goudbruin is. Enigszins laten afkoelen.
Met poedersuiker bestrooien en met slagroom serveren.
Voor 8-10 personen.

Eet smakelijk,
May

Muzikaal theater over de

Bezoekers worden op beide avonden getrakteerd op stukjes van het nieuwe album van Izaline Calister.

Met de muziekvoorstelling 'De legende van Buchi Fil en Mosa Nena' die gisteren, vandaag en morgen (er zijn wegens succes extra voorstellingen ingelast) in het Renaissance Hotel speelt, komt een droom van zangeres Izaline Calister uit. "Toen ik de voorstelling maakte was het een grote droom om deze ook op mijn geboorte-eiland op te voeren", zegt de in Nederland wonende zangeres. Curaçao is in alles wat zij doet aanwezig. Ze zingt in het Papiaments en maakt gebruik van de cultuur en ritmes van het eiland.

Tekst: **Nelly Rosa**

"Het is een groot feest om de voorstelling op het eiland te spelen. Curaçaoënaars herkennen het verhaal. Het is onze versie van de Romeo en Julia-tragedie. Het is te gek dat het eindelijk gelukt is om het hier te brengen. Dat het hiervoor niet lukte had deels te maken met de kosten en vooral met mijn drukke agenda", legt Izaline Calister uit.

In 2013, tijdens het herdenkingsjaar 150 jaar afschaffing van de slavernij, ging het muziektheaterstuk in première. "Toch voelt het iedere keer weer als nieuw", zegt ze. "Er zaten grote tussenpozen tussen de in totaal zestig voorstellingen. Vorig jaar zijn we naar Suriname geweest. Dat was een totaal andere ervaring dan in Nederland. Surinamers kennen het verhaal niet. Wel kennen ze het begrip slavernij. Ook was de sfeer anders. Ze lachen en huilen om andere dingen. Het is natuurlijk cultureel bepaald hoe mensen reageren. Ook op Curaçao verwacht ik dat het weer anders zal zijn."

Het idee voor het muziektheater kwam van de zangeres. "Ik weet niet meer hoe oud ik was toen ik het verhaal voor het eerst hoorde via een liedje van de zanger Ced Ride. Hij heeft het gedicht van Pierre Lauffer, De Ballade van Buchi Fil, op muziek gezet en scoorde daar een enorme hit mee."

Curaçaose Romeo en Julia

“Het was een van de eerste keren dat ik realiseerde dat liedjes ook over mij, mijn cultuur en geschiedenis konden gaan. Het vloog me naar de keel.”
De Curaçaose slavenlegende gaat over Buchi Fil, een grote indrukwekkende slaaf die ondanks zweepslagen weigert te buigen voor zijn eigenaar. Mosa Nena is het mooiste slavenmeisje op de plantage. Sinds jaar en dag is ze de lieveling van de plantage. Totdat ze Buchi Fil ontmoet. Als de hartstocht tussen hen opbloeit, heeft dit voor iedereen dramatische consequenties. “Dat verhaal heeft mij nooit meer losgelaten.”

Vrouwelijk perspectief

Op het album ‘Kanta Hélele’ dat in 2006 uitkwam, schreef ze al geïnspireerd door de legende het nummer Lamento di Mosa Nena vanuit het perspectief van Mosa Nena. “De legende gaat voornamelijk over Buchi Fil, maar wie was die vrouw dan, vroeg ik mij af. Anders dan dat ze mooie, vurige ogen en goede rondingen heeft weet je verder niets over haar. Zelfs na Lamento di Mosa Nena liet het verhaal me nog steeds niet los. Ik wilde die vrouw leren kennen. Met een muziektheatervoorstelling kon ik haar tot leven brengen. Dat was ongelooflijk leuk om te doen”, zegt Izaline Calister.
“Mosa Nena is een echte vrouw geworden met goede en slechte eigenschappen. Iedereen in de voorstelling is van vlees en bloed geworden. De Nederlandse shon is niet alleen maar slecht. Hij is ook iemand die op de plantage terecht is gekomen en heeft ook goede eigenschappen. Ook Buchi Fil is imperfect. Naast een grote held is hij ook koppig. Wij hebben geprobeerd van alle karakters echte mensen te maken.”
Ze heeft ontdekt dat ze zich wel erg inleeft met Mosa Nena. “Ik heb duidelijk iets met haar. Als ik op het podium sta, word ik haar bijna. Dat was heel vermoeiend. Ik weet nooit zo goed waar zij begint en ik eindig.”

Comfortzone

Bij het verhaal over onmogelijke liefde, de universele drang naar vrijheid en het zoeken naar je eigen weg, komen op het podium in de westerse klassieke muziek van het Dudok Strijkkwartet en de Caribische ritmes en melodieën van de zangeres samen. De productie is samen met het Volksoperahuis tot stand gekomen. Kees Scholten heeft de regie op zich genomen en speelt de rol van de Nederlandse plantage-eigenaar, de shon. De rol van verteller Jörgen Raymann is overgenomen door acteur Albert Schoobaar. “Doordat Albert Papiaments spreekt, kunnen we veel meer Papiaments in de voorstelling stoppen. Desondanks blijft de voorstelling tweetalig, zodat mensen die Nederlands spreken er ook naar toe kunnen en ervan kunnen genieten.”
Het verhaal wordt vooral via liedjes verteld. “Je moet niet totaal andere dingen buiten je comfortzone doen. Ik zing in het stuk, waardoor ik niet zo vaak hoef te acteren.”

Nieuw album

Fans van de zangeres worden op beide avonden getrakteerd op stukjes van haar nieuwe album ‘Rayo di Lus’ (lichtstraal). “Voor de pauze is E leyenda di Buchi Fil en na de pauze gaan we mijn nieuwe liedjes presenteren. We spelen ook wat oude nummers waarvan ik zeker weet dat mensen die willen horen. Ik hoop dat iedereen meezingt en klapt. We gaan met zijn allen zingend eindigen.”

Voor het nieuwe album werkte ze samen met haar broer Roël Calister van Kuenta i Tambú (KiT). “Het was ongelooflijk leuk. Ik werkte nu voor het eerst met mijn broertje op gelijkwaardig niveau. Hij is bij mij begonnen als percussionist. Ik was de grote zus met de carrière. Hij speelde bij mij in de band. Ik heb hem altijd gestimuleerd om zelf te gaan schrijven. Hij is dan ook zijn eigen project gestart dat heel succesvol is. Voor dit album zaten we als twee songwriters bij elkaar om samen dingen te schrijven. Dat was ongelooflijk leuk. Het was één groot feest.”

Bevrijdend

De zang voor het album heeft ze in het comfort van haar eigen huis opgenomen. “Dat was doodeng maar bijzonder leuk en bevrijdend om te doen. Het was een verrijking waar ik ongelooflijk van heb genoten. Ik had er geen verstand van en heb ook fouten gemaakt. Sommige dingen moesten opnieuw omdat het niet goed was. Ik had de vrijheid om ter plekke dingen te bedenken en met mijn handen in de lucht te zingen omdat niemand je toch ziet.”

Rayo di Lus is Calisters achtste soloalbum en bestaat uit elf nieuwe nummers waaronder een bewerking van het Nederlandse nummer Telkens Weer van Willeke Alberti. Naast KiT heeft ze ook samengewerkt met de Arubaanse band Buleria. Het duet Reina di Pordon (koningin van vergiffenis) heeft ze met Ron Martis van Buleria opgenomen. Door die collaboraties zijn er nieuwe invloeden in haar muziek te horen, zoals elektronische muziek. Op de vraag of ze zo een jonger publiek wil bereiken antwoordt Izaline Calister ontkennend. “Tegenwoordig luisteren mensen heel vaak een cd niet af, maar slechts een lied van een album. Een cd hoeft niet meer een groot statement te zijn. Dit gaf mij de vrijheid om verschillende richtingen in te gaan. Ik weet niet of er publiek voor is, maar ik vind de liedjes prima. Ik ben zeker genoeg van mijn zaak en sta mijn mannetje. Ik kan heel goed bepalen wat ik wel of niet leuk vind.”

Vaak komen mensen naar de zangeres toe om te zeggen dat haar muziek hen zo blij maakt en dat het lijkt alsof er een licht over hen heen komt. “Dit heb ik het afgelopen jaar net iets te vaak gehoord. Voor sommige mensen lijkt de muziek op lichtstraaltjes die in je hart komen. Dat is ook wat ik heel graag wil dat deze liedjes zijn. Dat is de reden waarom ik het album zo heb genoemd.”

In haar teksten is ze altijd heel persoonlijk. Die gevoelens zijn volgens haar echter niet zo bijzonder, omdat iedereen ze heeft. “Als ik echt iets voor mezelf heb geschreven dan herkennen mensen dat heel snel. Ik kan dan goed uitleggen waar iets over gaat. Dat is een van de redenen waarom het internationaal zo goed gaat ook al zing ik in het Papiaments. Wat ik voel is uiteindelijk niet zo bijzonder. Dat hebben we allemaal.”

Meer informatie over E leyenda di Buchi Fil en Mosa Nena is te vinden op de Facebook-pagina van Curaçao Art & Theatre.

Richtlijn integere bedrijfsvoering

De wetgever van Aruba heeft aan de Centrale Bank van Aruba (CBA) bij wet door middel van diverse verordeningen de wettelijke bevoegdheid toegekend om toezicht te houden op de in die landsverordeningen genoemde (financiële) instellingen. Deze toezichthoudende taak is van velerlei aard.

Tekst: **Mildred Schwengle**

Het gaat onder meer om de Centrale Bankverordening, de Landsverordening toezicht kredietwezen, de Landsverordening elektronische geldinstelling, de Landsverordening ondernemingspensioenfondsen, de Landsverordening toezicht verzekeringsbedrijf, de Landsverordening geldtransactiebedrijven en de Landsverordening toezicht trustkantoren.

Binnen het beperkte bestek van deze column wens ik in te gaan op de, in deze landsverordeningen, vervatte bepalingen inzake het te voeren adequaat beleid voor een integere uitoefening van het bedrijf en de verplichting de bedrijfsvoering zodanig in te richten dat de integere uitoefening van het bedrijf is gewaarborgd. De CBA heeft de bevoegdheid in verband daarmee richtlijnen uit te vaardigen. Dit heeft de CBA gedaan door middel van de Richtlijn Integere Bedrijfsvoering ('de richtlijn'). Deze richtlijn bevat uniforme voorschriften voor alle sectoren die vallen onder de reikwijdte van de relevante landsverordeningen. Alle daarin genoemde instellingen hadden tot 1 september 2015 de tijd om de in deze richtlijn vervatte bepalingen te implementeren.

Het door de richtlijn nagestreefde doel komt op het volgende neer: integriteit is een internationaal aanvaarde voorwaarde voor een gezonde financiële sector. Instellingen dienen te voorkomen dat zij betrokken raken bij handelingen die tegen de wet indruisen en/of handelingen die ingaan tegen wat maatschappelijk betamelijk is.

In gezaghebbende doctrine wordt ook in meer ruimere zin verdedigd: "Integrity has enormous economic implications for value, productivity and quality of life. Indeed, integrity is a factor of production as important as labor, capital and technology."

Wat wordt er nu in de richtlijn bepaald?

De bedrijfsvoering moet dusdanig worden ingericht dat er sprake is van een bewustwording, bevordering en handhaving van integer handelen binnen alle lagen van de organisatie. Hoe een dergelijk beleid moet worden doorgevoerd bepaalt de instelling evenwel zelf, zij het dat in de relevante landsverordeningen is aangegeven waarop het beleid en de bedrijfsvoering in ieder geval moeten zijn gericht. Het gaat daarbij om het volgende: a) het tegengaan van belangenverstrengeling, b) het tegengaan van witwassen en terrorismefinanciering, c) de naleving van de bij of krachtens de Landsverordening voorkoming en bestrijding witwassen en terrorismefinanciering of andere wettelijke regeling ter zake van de voorkoming en bestrijding van witwassen en terrorismefinanciering gestelde regels, d) het tegengaan van strafbare feiten of andere wetsovertredingen door de instelling of haar werknemers, die het vertrouwen in de instelling of de financiële markten kunnen schaden, e) het tegengaan van relaties met cliënten of andere zakelijke relaties die het vertrouwen in de instelling of in de financiële markten kunnen schaden, en f) het tegengaan van andere handelingen door de instelling of haar werknemers, die zodanig ingaan tegen hetgeen volgens het ongeschreven recht in het maatschappelijk verkeer betaamt, dat daardoor het vertrouwen in de instelling of in de financiële markten kan worden geschaad.

De instellingen zijn verplicht om een systematische analyse uit te voeren van de integriteitsrisico's en het integriteitsbeleid en de daaraan verbonden procedures en maatregelen op te stellen en te implementeren.

De richtlijn behelst voorts bepalingen ter zake de toetsing van de betrouwbaarheid en geschiktheid van bestuurders, andere (mede)beleidsbepalers, leden van de Raad van Commissarissen, dan wel van het orgaan van de instelling dat een aan die van Raad van Commissarissen gelijksoortige taak heeft. Ook betrouwbare houders van een gekwalificeerde deelneming worden meegenomen. Klanten en andere belanghebbenden dienen immers te kunnen vertrouwen op financiële instellingen.

De geschiktheid wordt getoetst rekening houdend met de beoogde functie van de persoon, de aard, de omvang, de complexiteit en het risicoprofiel van de instelling, alsmede de samenstelling en het functioneren van het collectief. De geschiktheids- en betrouwbaarheidstoets vindt niet enkel plaats bij de poort, maar is een doorlopende verbintenis gedurende de benoeming.

De CBA somt de feiten en omstandigheden op ter nadere inkleuring van de toetsing van de betrouwbaarheid: a) niet de waarheid spreken, b) geen openheid geven over voor het toezicht relevante onderwerpen, c) niet discreet omgaan met vertrouwelijke informatie, d) zich niet houden aan richtlijnen of afspraken, en e) het op onverantwoordelijke wijze optreden in de beroepsuitoefening.

Teneinde de geschiktheids- en betrouwbaarheidstoets uit te voeren doet de CBA een antecedentenonderzoek. Het gaat daarbij om strafrechtelijke antecedenten, financiële antecedenten, toezichtantecedenten, fiscale antecedenten en overige antecedenten.

Met strafrechtelijke antecedenten wordt in ieder geval bedoeld een veroordeling bij rechterlijke uitspraak – samengevat – wegens overtreding van strafbepalingen (inclusief in het buitenland) genoemd in de richtlijn. Ernstige delicten worden opgesomd waaronder meineed, witwassen, muntmisdrijven, valsheiddelicten, mishandeling, afpersing, benadeling van schuldeisers of rechthebbenden, fiscale delicten en de overtreding van de Vuurwapenverordening, Wapenverordening en specifieke bepalingen van de Landsverordening wegverkeer zoals het rijden onder invloed. Maar er is ruimte voor nuance: de CBA behoudt immers, ondanks een dergelijke veroordeling, bijvoorbeeld wegens tijdsverloop, ruimte om tot een andere uitkomst te komen.

Voor de financiële antecedententoets wordt onder meer onderzocht wat de accreditatie is van de betrokkene. Zowel de privé als de zakelijke financiele toestand wordt onder de loep genomen. Het toezichtantecedentenonderzoek behelst kort gezegd het gedrag van de betrokkene bij het naleven van toezichtwetgeving.

Het fiscale antecedentenonderzoek heeft – samengevat – betrekking op eventuele vergrijpboetes die zijn opgelegd ter zake het niet-naleven van de belastingverplichtingen van de betrokkene (zowel privé als zakelijk).

Het overige antecedentenonderzoek betreft een restcategorie, een voorbeeld daarvan is een tuchtrechtelijke veroordeling vanwege een organisatie van beroepsgenoten.

Door implementatie van de richtlijn wordt beoogd de financiële markt van Aruba integer te houden en daarmee wordt ook de reputatie van Aruba in de wereld versterkt.

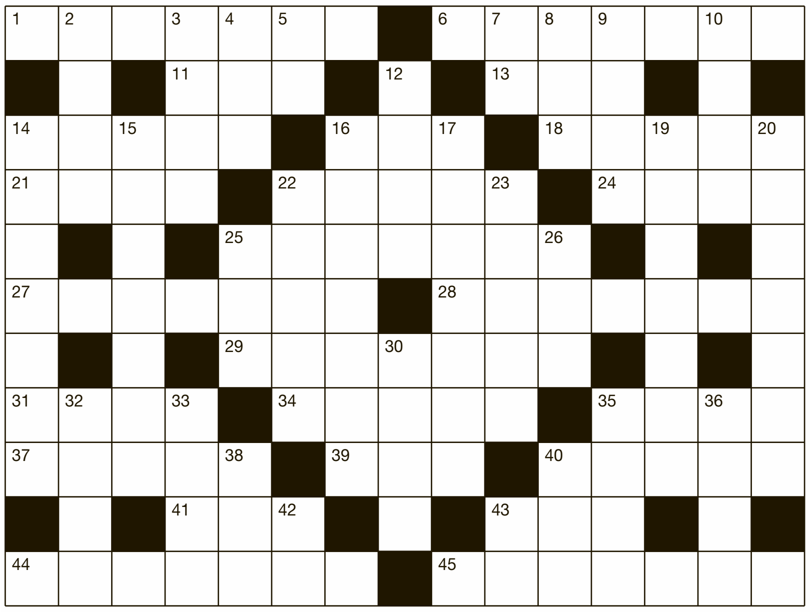
Mildred G.M. Schwengle is advocaat en partner bij HBN Law op Aruba

Puzzels.

PRIJSPUZZEL

HORIZONTAAL
1 monnikskap, **6** aanbieding, **11** Europeaan, **13** vertragingsmiddel, **14** gebod, **16** buidel, **18** zintuig, **21** verdikte huid, **22** dapper persoon, **24** deel van een haard, **25** kort reisje, **27** vooronderstelD gegeven, **28** pronkkastje, **29** zoogdier, **31** roemen, **34** operettecomponist, **35** shoarmabroodje, **37** geneesmiddel, **39** kloosterlinge, **40** heester, **41** godin, **43** dekzwabber, **44** schade, **45** bijgerecht.

VERTICAAL
2 Zwitserse schilder, **3** ontkenning, **4** schraal, **5** bijwoord, **7** francium (symbool), **8** verlaagde toon, **9** koningin-regentes, **10** communicatiemiddel, **12** gedeelte, **14** vaststellen, **15** gevleugeld insect, **16** begunstigen, **17** Aziaat, **19** stripfiguur, **20** grote vrucht, **22** gesneden ram, **23** snaarinstrument, **25** waterkering, **26** nagerecht, **30** winkel, **32** diefstal, **33** inwendig orgaan, **35** familielid, **36** balletrokje, **38** vooruit!, **40** groot bedrag, **42** Sovjet-Unie (afk.), **43** maatschappij.



Uit de inzendingen van de Amigoe-puzzel van vorige week is als winnaar van de weekprijs van 25 gulden getrokken:

E. Pieters
Catiri 1C
Aruba

Egbert Ridderplaat
St. Michielsweg 27
Curaçao

De winnaar kan zijn/haar prijs na identificatie ophalen op het kantoor van de Amigoe. Curacao: Kaya Fraterna di Skèrpènè z/n tot drie uur n.m. Aruba: Bilderdijkstraat 16-2 tijdens kantooruren. Bonaire: Shon Ma Carolina, Kaya Nikiboko Noord 18.

Oplossingen moeten zowel op Curaçao als Aruba zijn ingediend op woensdag voor 12:00 uur. Gelieve duidelijk op de enveloppe te vermelden: Amigoe-puzzel.
Vanuit Bonaire kan de oplossing gefaxt worden naar Curaçao: (00599-9) 767-4744.

SUDOKU

Schrijf alle cijfers 1 t/m 9 in alle verticale kolommen, alle horizontale rijen én in alle vierkantjes van 3 x 3 vakjes.

LIGHT

9						3		8
		8		1	3	7	6	
		3		6		9		
		7	2	9		8		
	2	5		7	4			
4			6			1		
5			3				8	7
	7				9		1	
				2				3

HEAVY

		9					1	
	2							6
6		3				7		
7				8				
1						2		5
2		5		6				7
	5		9		4		3	
						8	6	

OPLOSSINGEN VORIGE KEER

Light

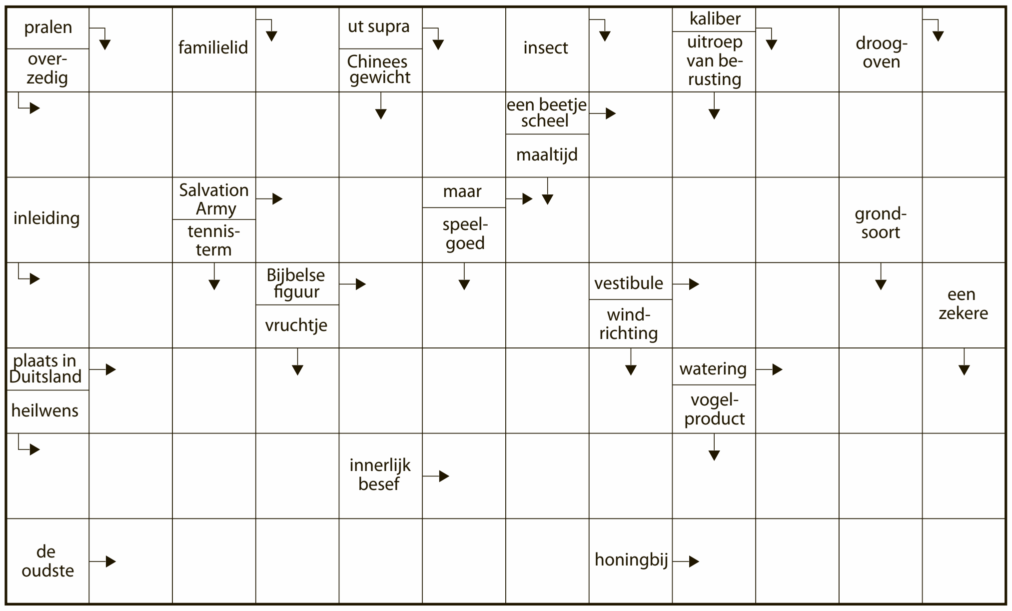
8	2	5	9	1	7	6	3	4
7	9	3	6	2	4	5	8	1
6	4	1	8	3	5	9	7	2
4	1	8	5	6	2	3	9	7
5	3	9	7	4	8	2	1	6
2	7	6	3	9	1	4	5	8
9	5	7	2	8	6	1	4	3
1	8	2	4	5	3	7	6	9
3	6	4	1	7	9	8	2	5

Heavy

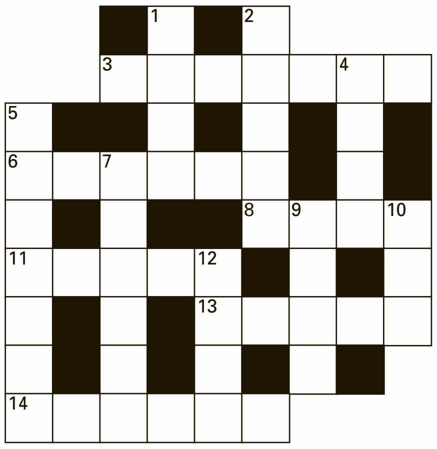
2	1	4	8	3	5	6	7	9
8	6	3	7	9	2	5	1	4
9	5	7	6	1	4	8	2	3
1	8	9	3	5	7	2	4	6
5	3	2	4	6	9	1	8	7
4	7	6	1	2	8	3	9	5
3	2	1	9	7	6	4	5	8
6	9	8	5	4	1	7	3	2
7	4	5	2	8	3	9	6	1

Cryptogram:
Horizontaal: 3. Baklamp; 6. windje; 8. stam; 11. nerts; 13. twist; 14. Engels.
Verticaal: 1. Rand; 2. bloes; 4. mara; 5. zwijntje; 7. nering; 9. tuig; 10. mot; 12. stil.
Woordzoeker:
ROVERSNEST

ZWEEDSE PUZZEL



CRYPTOGRAM



HORIZONTAAL:
3. Hiermee slaat een tennisser voor zijn beurt (7); **6.** Op wacht staan in de bus (6); **8.** Kan ook omgekeerd bij het woord gevoegd worden (4); **11.** Echt loyaal (5); **13.** Ze zullen het nog wel merken! (5); **14.** Kleding om uit te vegen (6).

VERTICAAL:
1. Opstopper om een kwast schoon te maken (4); **2.** Valt dagelijks (5); **4.** Pas het eerste drankje (4); **5.** Licht poëtisch (7); **7.** Alsnog verwerkt tot een leus (6); **9.** Hiermee komt een predikant aan zijn eind (4); **10.** Beest in de strop (3); **12.** Intelligente manier (4).

WOORDZOEKER

N	E	R	E	N	I	M	A	X	E	E	T	P
E	G	I	I	C	E	T	R	I	E	H	E	E
D	E	L	R	E	H	C	T	A	C	D	I	N
N	L	T	R	E	S	A	T	I	T	L	N	D
A	A	M	I	A	R	H	D	A	B	H	L	I
B	N	S	A	C	D	L	A	O	R	U	C	M
E	T	R	O	L	E	V	E	N	D	I	G	A
I	I	M	E	K	L	I	I	E	G	S	N	D
R	E	M	E	D	P	E	G	S	W	H	M	E
D	R	H	E	L	A	R	M	S	E	O	A	L
R	E	V	A	R	G	D	O	O	D	U	T	I
P	A	N	T	Y	C	A	D	R	L	D	R	E
U	K	O	R	H	A	A	N	F	O	E	O	F
P	I	L	A	A	R	G	T	A	O	N	N	J
S	B	A	P	T	I	S	T	O	P	O	E	E
M	I	M	E	S	P	E	L	E	R	M	H	S

In deze mengelmoes van letters zijn al de onderstaande woorden verstopt. Streep alle woorden door. De resterende letters vormen dan regel voor regel van links naar rechts gelezen de oplossing van deze puzzel.

ACHTARM
ADVISEUR
AFROSSEN
ALLIN
ARTOIS
ATHEIST
BAPTIST
BOEIPLANK
CATCHER
DEMOCRATIE
DOODGRAVER
DRIEBANDEN
EGELANTIER
EXAMINEREN
GEDULD
HEKELDICHT
HOOFDDADER
HUISHOUDEN
INDEX
KORHAAN
LEVENDIG
MADELIEFJE
MALLEMOLEN
MATRONE
MERCATOR
MIMESPELER
NECTARINE
OBLIE
PANTY
PILAAR
SENOR
SHANGHAI
VIERDAAGSE
WEDLOOP

© Sanders Puzzelboeken/160514

Zweedse puzzel

	A		V		D		M		M		E
E	C	L	I	P	S		A	P	E	R	T
	H		A	O		S	O	U	L		S
A	T	O		L	O	C		P	I	L	
	S	P	E	L	L	E	N		S	E	M
S	T	E	E		I	N	V	A	S	I	E
	E	N	T	R	E	E		R	E	S	T

Prijspuzzel

H	A	P	P	E	N		S		R	O	E	P	E	N
O		A		L	O	O	P	P	O	P		I		O
O	O	S	T	E	N		U		B	E	K	L	A	G
F	U	T		V	E	T	L	E	E	R		A	R	A
S	T	A	G	E		I		I		A	F	V	A	L
	C		Y		O	S	A	K	A		B		M	
S	A	L	M	I		S		E		E	I	G	E	N
A	S	E		B	R	U	I	N	E	N		L	E	E
I	T	A	L	I	E		N		E	G	O	I	S	T
G		S		Z	E	E	K	U	S	T		M		E
A	R	E	A	A	L		T		T	E	M	P	E	L

Beroep onder de loep.

Aan 'volgende keer beter' heeft de klant geen boodschap

Organiseer een evenement en hij is erbij. Voor zijn plezier, maar ook zeker voor professionele begeleiding. Want Jiwan Gonesh, directeur/eigenaar van Massive Productions, faciliteert zo'n beetje elk evenement dat plaatsvindt op Curaçao. Van podium tot sfeerverlichting, speciale effecten, videoschermen en geluidsapparatuur. Zijn samenwerking met Mojo Concerts en Shout Productions brengt hem naar grote evenementen zoals het CNSJF en diverse optredens. Niet alleen op Curaçao, maar ook op Bonaire.

Tekst en foto: **Marja Berk**

Wat houdt je werk in?

"Goed delegeren!", lacht hij. "Nee, ik heb 36 man in dienst en ik bewaak zeer nauwgezet de kwaliteit die we leveren. Dat is heel belangrijk, want je krijgt maar één kans om het goed te doen en dan hebben we zelfs soms meerdere evenementen tegelijk. Bovendien moeten we blijven innoveren, er komen met grote snelheid nieuwe producten op de markt, dus daarom bezoek ik ook beurzen. Over het algemeen in Amerika. En echt, die technologie gaat snel. Als je ziet dat we nog niet lang geleden nog een gewone mobiele telefoon hadden en zie wat er nu allemaal mogelijk is met een smartphone. Of kijk naar de analoge tafels die we hadden; dat is nu allemaal gedigitaliseerd."

Hoe lang doe je dit werk al?

"22 jaar geleden ben ik begonnen. Ik was dj en werkte voor andere geluidsbedrijven. Maar weet je, er was regelmatig iets mis. Er ging dan tijdens een evenement iets kapot omdat er geen onderhoud werd gepleegd. Dan stond ik voor schut en geloof me, dat wil je niet. Dus besloot ik het zelf te gaan doen. Mijn materiaal wordt dan ook perfect onderhouden. Ik hoef niet te zeggen: sorry, volgende keer beter. Daar heeft een klant geen boodschap aan, dan ben je te laat."

Wat vind je het leukste aan je werk?

"De sociale contacten tijdens het netwerken op een evenement. Kijk, het publiek en de medewerkers op Kokomo verschillen toch van het publiek tijdens Lulverhalen. Elke keer is het nieuw en het is leuk om contact te hebben met de artiesten die optreden. Ik ga dan ook regelmatig met een grote artiest op de foto."

Wat vind je het minst leuke?

"Door mijn werk en aanwezigheid tijdens een evenement zie ik mijn familie en vrienden minder vaak dan ik zou willen. Ik ben constant op de vloer bezig. Gelukkig heb ik geen kinderen, anders had ik me er niet zo in kunnen gooien. Dan moet je keuzes maken. Maar ik mis regelmatig verjaardagen, een huwelijk of een gezellig happy hour.
Natuurlijk komt dat in andere takken van het bedrijfsleven ook voor, maar dat is wat ik het minst leuke vind. Kijk, als jij bij mij een offerte aanvraagt, dan wil je dat ik het van voor tot achter begeleid. Een klant vindt die persoonlijke aandacht fijn en kan bij elke calamiteit op mij terugvallen. En zo hoort het ook."

Wat was je geweest als je dit werk niet had gedaan?

"Piloot! Ik heb ook een tijdje gevlogen in een Cessna. Maar een andere hobby, deze dus, heeft het overgenomen."